vida simples

JULHO 2016 EDIÇÃO 173

Recupere sua força

Saiba como se refazer mesmo nos momentos mais áridos e aprenda com a dificuldade a seguir em frente sem perder a beleza da vida

Biscoito caseiro
Um jeito delicado de resgatar histórias

Dilemas
Por que somos tão duros com nós mesmos?

Lições olímpicas
A busca pela nossa melhor versão

Nutrição equilib
Essa é a nossa receit

rada e saudável.
ra para a longevidade.
REVISTA
PENSE LEVE
O jeito mais gostoso de ser saudável
www.revistapenseleve.com.br
UMA PUBLICAÇÃO DA GR1 EDITORA

Ai, que vergonha!

MEU FILHO LUCAS tem 7 anos e é um menino que sente as coisas do mundo de uma maneira intensa. Na semana passada, eu o levei ao dentista para fazer o molde do aparelho que ele vai precisar usar. Quem já fez um desses sabe: colocar aquela placa preenchida com uma espécie de massa de modelar não é fácil. Para um garoto de 7 anos foi uma experiência péssima. Assim que a dentista o colocou, ele passou mal. E foi da euforia (as crianças adoram a perspectiva de usar aparelho nos dentes!) à vergonha. Lucas saiu cabisbaixo e voltamos para casa conversando. Eu lhe expliquei que isso acontece com todo mundo, de verdade. Ok, nem todo mundo passa mal ao fazer um molde, mas sentir vergonha é muito comum. Contei a ele sobre o dia em que desci uma escada de mais de 30 degraus, sentada, na frente do chefe, no meu primeiro emprego. Escorreguei no primeiro degrau, cai sentada e... lá fui eu descendo a escada literalmente de bunda. A partir daí, eu e o Lucas começamos a falar sobre nossos "micos", como isso é péssimo na hora e a tremenda vontade que dá de ser um avestruz. No alto de seus 7 anos, Lucas teve uma prévia de que os tombos – miúdos, médios ou abissais – fazem parte da vida. E que dividir com o outro suas emoções ajuda bastante. A vida já é cheia de obstáculos, se criarmos mais alguns, aí fica tudo mais complicado. Os tombos – e a consequente sensação de fracasso – compõem a nossa reportagem de capa. O mais bacana é perceber que dos momentos mais difíceis é que brotam a força e uma boa cota de aprendizados para seguir em frente. Até mês que vem.

Ana Holanda,
editora

NOTA AOS ASSINANTES: Além da edição de julho – Nº 173, vocês estão recebendo uma edição **extra**: *Mudar Faz Bem*. Ela faz parte do nosso esforço de produzir para você uma série de reportagens sobre algo extremamente atual: as mudanças que a vida pede. Esse exemplar faz parte do período de sua assinatura, ou seja, ela é a número 172 e compõe a quantidade de exemplares contratados. Esperamos que goste, porque a intenção é sempre oferecer conteúdos pertinentes aos momentos de vida de todos nós. O leitor que compra nas bancas de jornais e revistas não precisa se preocupar, esse exemplar é vendido separadamente e já está distribuído em todo o país.

Diretor-Superintendente
Edgardo Martolio

Diretores Corporativos
Marketing: Luis Fernando Maluf
Editorial: Claudio Gurmindo (*Núcleo Celebridades*)
e Pablo de la Fuente (*Núcleos Novos Leitores e Mensais*)
Publicidade: Luciana Jordão
Circulação: Marciliano Silva Jr.
Internet e Mídia Digital: Alan Fontevecchia
Operações: Osmar Lara
Jurídico e RH: Wardi Awada

Diretores Executivos
TI: Cícero Brandão
Arte: André Luiz Pereira da Silva

Diretores
Publicidade: Maria Rosária Pires (*Núcleo Novos Leitores*)
Escritório Rio de Janeiro: Claudio Uchoa (*Editorial*)
Arte: Juliana Cuttin (*Núcleos Negócios, Bem-Estar, Casa & Mulher*)
e Kika Gianesi (*Núcleo Novos Leitores*)

Gerências
Circulação: Luciana Romano (*Assinaturas*)
Marketing Publicitário e Eventos: Mariana Kotait
Eventos: Walacy Prado
Administração, Finanças e Controle: Marina Bonagura
Tecnologia Digital: Nicholas Serrano

Editor de Imagem
Fotografia: César Alves (*RJ*)

vida simples
(Lançada em 2002)

Editora: **Ana Holanda**; Editora-Assistente: **Débora Zanelato**
Designers: **Paola Viveiros e Dandara Hahn**.
Revisão: **Bianca Albert**
Publicidade: **Katia Honório e Silzer Draghi** (*Executivas de Negócios*)

vidasimples.uol.com.br

Áreas Compartilhadas
FOTOGRAFIA: Priscilla Vaccari (*Editora*), Rogério Pallatta (*SP*), Cadu Pilotto e Fabrizia Granatieri (*RJ*); Amanda Loureiro, Mariana Sardinha, Ramiro Pereira, Samantha Ribeiro e Tainara Passos (*Assistentes*); **CIRCULAÇÃO**: Pablo Barreto; **MARKETING PUBLICITÁRIO E EVENTOS**: Adriana Trujillo (*Editora Assistente*) e Murilo Bosi (*Analista de Marketing*); **MARKETING**: Caroline Ryna, Fernando Almeida, Nilton Vieira, Natalie Fonzar (*Apoio*) e Gustavo Mendes (*Editor de Arte*); **TI**: Carlos Almeida, Dirceu Bueno, Ricardo Jota e Victor Fontes (*Assistentes*); **LOGÍSTICA**: Anicley Lima, Daniel Ferreira e Ivo Santos; **RECURSOS HUMANOS**: Renê Santos (*Consultor*); **ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS E CONTROLE**: Alessandro Silva e Arthur Matsuzaki (*Analistas*) e Manoel Leandro (*Consultor*); **PROCESSOS**: Henrique Pereira e Fernanda Wassermann; **DEDOC**: Marco Vianna; **PRE-PRESS**: Alexandre de Sousa, André Uva, Claudio Costa, Emerson Luis Cação, Dorival Coelho, Rodrigo Figuerola e Rogerio Veiga

Internet e Mídia Digital
EDITOR: Ademir Correa; **PUBLICIDADE VIRTUAL**: Fernanda Neves (*Gerente*), Bruna Oliveira, Deborah Burmeister e Thays Panar (*Executivas*); **PLANEJAMENTO**: Roberta Covre (*Gerente*) e Anne Muriel (*Analista*); **MARKETING DIGITAL**: Victor Calazans (*Analista*)

Redação e Correspondência
SÃO PAULO: Avenida Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º andar, conjs. 131/132, Jardim Paulista, CEP 04543-000, SP, Brasil, tel.: **(11) 2197-2000**, fax: **(11) 3086-4738**; **RIO DE JANEIRO**: Torre Rio-Sul, Rua Lauro Müller, 116, conjunto 3105, 31º andar, CEP 22290-160, RJ, Brasil, tel.: **(21) 2113-2200**, fax: **(21) 2543-1657**; **ESCRITÓRIO COMERCIAL BRASÍLIA**: Edifício Le Quartier Bureau, SHN Quadra 1 Bloco A, S/N, 12ª andar - Sala 1209, Cep: 70701-010, Brasília, DF, Brasil, Tel: **(61) 3536-5138** / **(61) 3536-5139**, e-mail: carasbrasilia@caras.com.br

VIDA SIMPLES 173 ISSN (977167876000), ano 14, nº08 é uma publicação mensal da Editora Caras. **Edições anteriores**: Ligue para **0800-777 3022** ou solicite ao seu jornaleiro pelo preço da última edição em bancas mais despesa de remessa; sujeito a disponibilidade de estoque. **Distribuída em todo o país pela Dinap S.A.** Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **VIDA SIMPLES** não admite publicidade redacional

Serviço ao Assinante
Grande São Paulo: **(11) 5087-2112** - Demais localidades: **0800-775 2112**
www.abrilsac.com

Para Assinar
Grande São Paulo: **(11) 3347-2121** - Demais localidades: **0800-775 2828**
www.assineabril.com.br

Impressa na Gráfica Abril:
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400,
CEP: 02909-900, Freguesia do Ó, São Paulo, SP
Revistas da Editora CARAS
AnaMaria (*Semanal - Universo Feminino*) | **Arquitetura & Construção** (*Mensal - Casa & Materiais*) | **Aventuras na História** (*Mensal - Conhecimento & Memória*) **Bons Fluidos** (*Mensal - Bem-Estar & Sustentabilidade*) **CARAS** (*Semanal - Estilo de Vida & Sociedade*) | **Contigo!** (*Semanal - Celebridades & Entretenimento*) | **Manequim** (*Mensal - Moda*) **Máxima** (*Mensal - Mulher Moderna*) | **Minha Casa** (*Mensal - Lar & Decoração*) | **Minha Novela** (*Semanal - Televisão*) **Placar** (*Mensal - Esportes*) | **Recreio** (*Semanal - Infantil*) **Sou Mais Eu** (*Semanal - Depoimentos & Superação*) **Tititi** (*Semanal - Fama & TV*) **Vida Simples** (*Mensal - Autoconhecimento*) **Viva Mais** (*Semanal - Família*) | **Você S/A** (*Mensal - Profissão & Finanças*) **Você RH** (*Bimestral - Carreira Profissional*)

Principais Prêmios & Eventos da Editora CARAS
Ilha de Caras | **Melhores Empresas para Você Trabalhar** | **Prêmio Contigo! de Televisão** **Café com Você RH** | **Prêmio O Melhor da Arquitetura** | **Castelo de Caras** | **Melhores Empresas para Começar a Carreira** | **Prêmio Bola de Prata** | **Semana do Bem Estar**

Editor Responsável
Wardi Awada

ILUSTRAÇÃO PAULA FABRIZIO; FOTO DA CAPA MARAM/SHUTTERSTOCK

vida simples

JULHO 2016

pág. 42

A beleza e a força de um rio podem nos dar a falsa impressão de abundância

nesta edição

todo mês

Colunistas

FOTO *Valdemir Cunha*

Envie comentários e sugestões pelo e-mail *vidasimples@maisleitor.com.br*, com nome completo, profissão e cidade

Para consultar edições recentes, acesse nosso site: *vidasimples.uol.com.br*

Ou ainda participe de nossas redes sociais
FACEBOOK *revistavidasimples*
INSTAGRAM *vidasimples*
TWITTER *@vidasimples*

Irritação

O texto da matéria de capa *Mais Paz e Menos Irritação,* sobre esse sentimento que nos aflige, está fantástico como sempre. É impressionante como, ontem mesmo, eu fiquei irritada no trânsito e cheguei em casa pensando em como não me deixar invadir por esse sentimento a partir dos ensinamentos da reportagem.
— *Hellen Haga*

Aikido

Gostaria de parabenizar a jornalista e autora Liane Alves sobre a abordagem do texto *Mais Paz e Menos Irritação*, que ilustrou a capa da última edição. A reportagem levanta diversos pontos em que podemos agir de forma tranquila para evitar a irritação. Um ponto abordado é o *Maai*, um pequeno intervalo de tempo entre duas ações. Esse recurso é muito utilizado no aikido. Entretanto, gostaria de corrigir a informação de que o aikido é uma arte marcial chinesa. A origem, na verdade, é japonesa. Foi criada e desenvolvida no Japão pelo O-Sensei Morihei Ueshiba (1883 - 1969). Sou praticante dessa arte, e um dos motivos pelo quais comecei foi por perceber a não violência nela. E isso muito contribui para lidar com a irritação.
— *Luis Gustavo Hidalgo*

Sentimento abafado

O editorial da Ana Holanda falou direto comigo. Quando me irrito com pessoas, com o comportamento delas, faço esse mesmo exercício. Na maioria das vezes percebo que o que me incomodou foi algo que reflete minha própria fraqueza. E daí surge a necessidade de lidar com isso também. Dói, mas fortalece.
— *Melissa Bertuzzi*

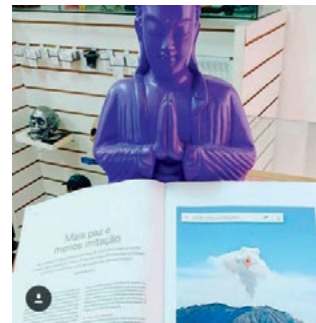
Emoção

Há algum tempo, tenho percebido uma pré-disposição em me emocionar, pela manhã, lendo as reportagens de VIDA SIMPLES. Basta ler e meu coração amolece no mesmo instante. Hoje tive a percepção de que me emociono não pelo fato de ser de manhã ou de tarde. O que causa isso é o carinho, cuidado e amor com que a revista é preparada. Esses sentimentos chegam até nossos corações, por isso leio e continuarei lendo essa publicação, que me dá um prazer imenso em fazer uma pausa no meu dia, abri-la e me emocionar. As pessoas que fazem esta revista, com certeza, deixam o mundo de todos mais leve e conseguem trazer páginas contaminadas com essa energia gostosa.
— Luma Oquendo

Gratidão

Já li VIDA SIMPLES em fases diferentes da minha trajetória. No entanto, há pouco mais de um ano, as matérias têm me feito muito bem, são terapêuticas. Gratidão por vocês serem tão sensíveis e lindos com o mundo ao fazerem uma revista tão especial para todos nós.
— Rosa Fonseca

@blogdabru

@karynnebossolani

@lauracboni

@kellysantolini

@eterea_world

@manuelabarreiros

Dilemas

A seção *Dilemas* (uma paceria entre VIDA SIMPLES e a The School of Life) está maravilhosa! Assim como toda a edição. Leio bem devagar para não demorar para chegar ao fim.
— Rafael Borba

Achados

Adorei a entrevista com o escritor e poeta Zack Magiezi, na última edição de VIDA SIMPLES. Ele sabe como desvendar a alma.
— Daniela Mendes Araujo

Evoluir

O melhor da revista VIDA SIMPLES é que não é uma publicação de autoajuda. Os textos falam sobre maneiras de enxergar o mundo, as pessoas, as situações, e a partir daí é que começa o processo de se entender e/ou entender o outro. VIDA SIMPLES me faz, todos os meses, rir e também chorar. Mas ela consegue, principalmente, me ajudar a evoluir em minha trajetória e também a me transformar a cada dia.
— Camila Araújo

FALE COM A GENTE

ATENDIMENTO AO LEITOR
Envie suas perguntas, críticas e sugestões para a redação: Av. Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º Andar, CEP 04543-000, São Paulo, SP. E-mail: **vidasimples@maisleitor.com.br**

PARA ASSINAR
Acesse via internet: **assineabril.com.br**
Ligue Grátis: **0800-7752828**
Grande São Paulo: **(11) 3347-2121**
De segunda a sexta das 8h às 22h
Aos sábados, das 9h às 16h
Site: **abrilsac.com**

DÚVIDAS
Sobre sua assinatura, reclamações e alteração de endereço
Grande São Paulo: **(11) 5087-2112.** De segunda a sexta, das 8h às 22h
Em outras localidades, ligue grátis: **0800-7752112**
Site: **abrilsac.com**

PARA ANUNCIAR
Telefone: **(11) 2197-2011/2059/2121**
E-mail: **publicidade@editoracaras.com.br**

PARA COMPRAR EDIÇÕES ANTERIORES
Ligue: **0800-7773022**
De segunda a sexta das 7h30 às 17h30

VENDA DE CONTEÚDO
Para direitos de reprodução dos textos e imagens publicados em VIDA SIMPLES, acesse **www.abrilconteudo.com.br**

Férias ao ar livre

Inspirada na própria infância, polonesa faz registro de brincadeiras e nos lembra como é possível e gostoso se divertir de um jeito tão simples

COMPUTADORES, tablets, videogames e celulares. Esses aparelhos têm sido o "parque de diversões" de muitos meninos e meninas. E se pudéssemos deixar a tecnologia um pouco de lado para resgatar a brincadeira ao ar livre, o pisar na grama, o banho de chuva, as mãos na terra? Inspirada pela própria infância, quando passava os meses de descanso na casa da avó, no campo, a fotógrafa polonesa Izabela Urbaniak, 43, decidiu clicar as férias ao ar livre dos filhos e, assim, inspirar outros pais. Nas imagens, lindas, é possível ver Jack e Antek ao lado dos primos e dos cachorros da vizinhança, no interior da Polônia. "Eu adoro assisti-los se divertindo fora de casa. Longe dos jogos eletrônicos e da televisão, as crianças brincam como antigamente, correm, sobem em árvores, dão risadas juntas e aproveitam a companhia umas das outras", observa Izabela, que garante também ter aprendido algo com toda essa experiência. "Aos vê-los brincar dessa maneira, percebo como a comunhão com a natureza nos faz bem. Nesse ambiente, me dou conta de que é possível ter uma rotina mais alegre e, de quebra, me torno mais paciente com as crianças", comenta.

SUMMERTIME, POR IZABELA URBANIAK
http://izabelaurbaniak.pl
facebook: http://bit.ly/1sSsa2n

IDEIAS PARA ALIMENTAR O ESPÍRITO E MUDAR O MUNDO

TEXTO E EDIÇÃO *Débora Zanelato*

Aprender brincando

Blocos de montar ao estilo Lego se transformam em alfabeto braille para ajudar crianças com deficiência visual a ler e a escrever

APRENDER brincando é mais divertido para toda criança. Por isso, a Fundação Dorina Nowill para Cegos desenvolveu o Braille Briks: peças ao estilo do brinquedo Lego adaptadas para corresponderem a cada letra do alfabeto, ajudando no aprendizado de crianças que não enxergam ou com baixa visão. Aí, montar e descobrir as letras vira brincadeira. "Nas escolas existem as máquinas de escrever que perfuram o papel. Com as pecinhas é diferente. Se eu errei, tiro uma e coloco outra no lugar", observa Arthur Sacek, especialista em design de Lego e que trabalhou no projeto. Hoje o Braille Bricks já ajuda 300 crianças em várias instituições e a proposta da Fundação é influenciar fabricantes de diversos países a produzir o acessório. Quem quiser participar da campanha e incentivar a adoção em mais países, pode usar a hashtag #BrailleBricksForAll nas redes sociais. Um exemplo sensível de como é possível transformar a relação das crianças com o aprendizado de forma lúdica, para além de qualquer limitação.

BRAILLE BRICKS
http://braillebricks.com.br

Uma peça de Lego pode ser adaptada e, assim, representar cada uma das letras do alfabeto braille

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] GUILHERME MENEGHELLI

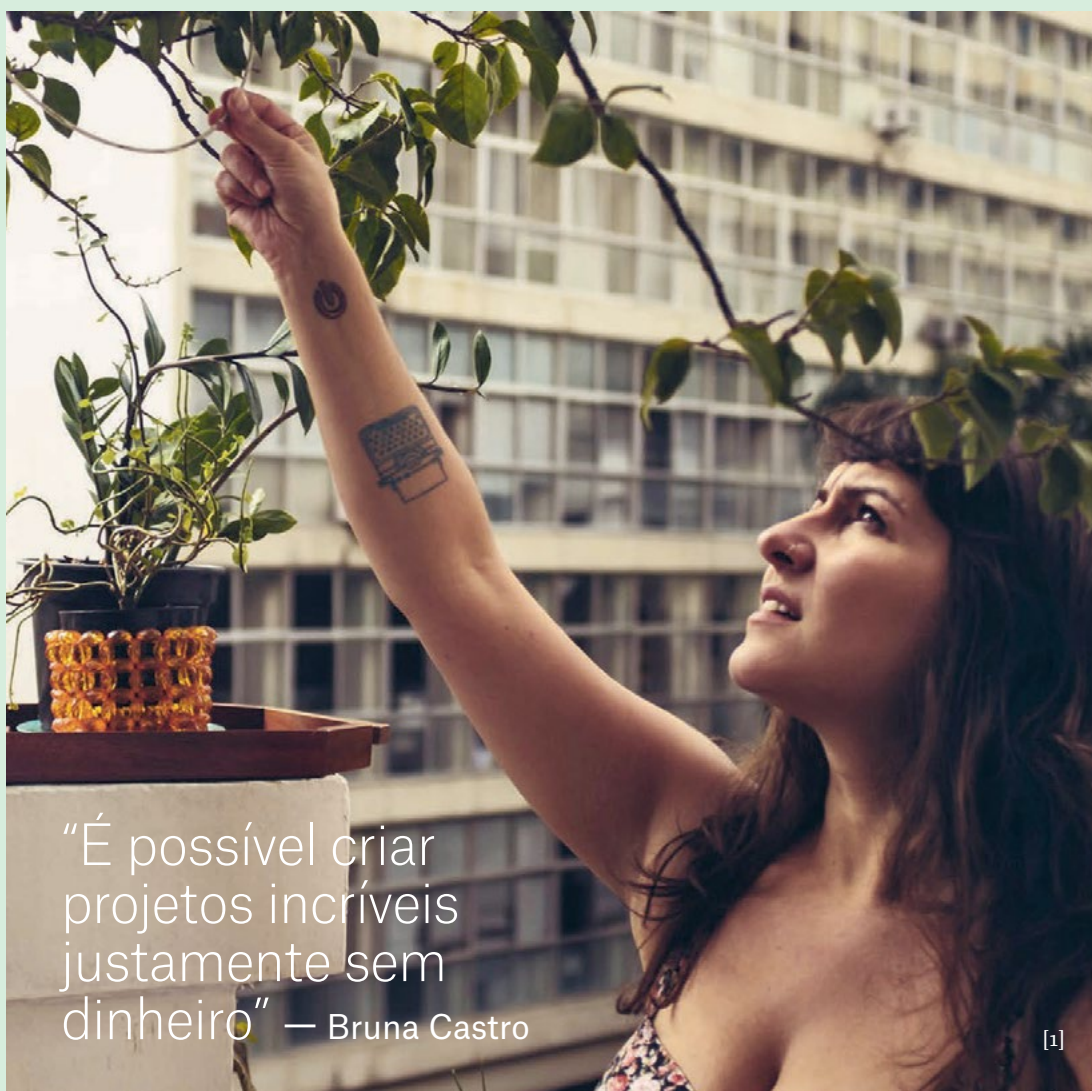
Bruna Castro, 28 anos, redatora e produtora cultural

De portas abertas

Com base na confiança e na paixão por pessoas, Bruna já acolheu mais de 100 estrangeiros em sua casa

"É possível criar projetos incríveis justamente sem dinheiro" — Bruna Castro

[1]

"UMA PESSOA do mundo." É assim que Bruna Castro se define. Mas, ao conhecer sua história, a preposição da frase se altera: na verdade, Bruna é uma pessoa "para" o mundo. Ela e sua casa. Eleita uma das melhores anfitriãs da plataforma de hospedagem online AirBnB, Bruna faz da confiança o princípio de sua vida. Em 2011, quando passou a morar sozinha em Curitiba, decidiu acolher sua primeira hóspede, uma cubana, por oito meses, sem receber nenhum real em troca. "A motivação de hospedá-la foi social", diz. Para ela, esse período transformou seu estilo de vida para sempre. Nos últimos cinco anos, hospedou mais de 100 pessoas de mais de 30 países diferentes. "Nunca fiz intercâmbio, então essa foi a forma que encontrei para trocar culturas e ampliar a visão do mundo." Em 2014, a convite do AirBnB, ela ministrou uma palestra em São Francisco, EUA, e entregou algo inusitado para 80 anfitriões presentes no evento: a cópia da chave do seu apartamento e uma mensagem sobre confiança e amizade. "Ganhar a chave da casa de alguém é mágico", diz. Na ocasião, Bruna teve contato com espaços colaborativos multifuncionais e se apaixonou pela ideia. Ela percebeu que o seu estilo de vida era também uma habilidade.

De volta ao Brasil, trocou seu apartamento financiado pelo aluguel de uma casa que fica no topo de um edifício construído nos anos 1950 no Centro de Curitiba. A inquilina batizou sua casa de Samambaia, pelas plantas na fachada, decidida a não ter que pagar o aluguel. Assim, foi atrás de gente interessada em usar a própria casa de alguma forma e começou a produzir projetos em parceria com os hóspedes. Um deles é o mensal "Story Slam", no qual as pessoas contam e escutam histórias reais a partir de um tema. "Mais importante que ganhar dinheiro é mostrar que é possível criar projetos incríveis justamente sem ter dinheiro." Depois da Bruna, novos inquilinos chegaram para ocupar os outros andares do prédio. "Somos unidos, cada um com suas forças", diz. Apaixonada por pessoas e por música, ela compartilha em seu blog Abra a Janela não apenas histórias com hóspedes mas também as playlists deixadas por eles. Seus relatos otimistas somados ao jeito amável e esperançoso de levar a vida confirmam a essência de uma frase que Bruna adora e que leva ao pé da letra diante das adversidades atuais do mundo: "Em tempos de ódio, é bom andar amado". — IZABEL DUVA RAPOPORT

Eu escuto você

Para aproximar pessoas e ajudar quem precisa, projeto reúne voluntários dispostos a ouvir gente desconhecida e ávida por trocar uma ideia

OUVIDOS DE GRAÇA. Basta se aproximar e falar a um voluntário sobre sua vida, algo que o entristece e o que mais desejar contar. O projeto Confessionário Urbano foi criado pelo americano Benjamin Mathes, que em 2012 passava por um divórcio e procurava formas de se recuperar. Ele acredita que a atenção é fundamental para todos nós e não é preciso ser especialista para aprender a ouvir. "Ao fazer isso, tiramos muitas barreiras da conexão humana", diz. Benjamin disponibilizou, no site do projeto, um passo a passo para quem deseja abrir a escuta. Assim, qualquer um pode virar voluntário.

CONFESSIONÁRIO URBANO
http://urbanconfessional.org

Plante na bike

AGORA VOCÊ pode levar flores ao passear de bicicleta. A ideia de criar pequenos vasinhos acopláveis ao guidão da bike é da designer americana Colleen Jordan, cujas peças são feitas em impressoras 3D. "O processo é iniciado digitalmente. Depois, os arquivos são levados para uma impressora e finalizados à mão", conta Colleen. Os delicados acessórios podem ser comprados na loja virtual dela.

WEARABLE PLANTER
http://etsy.me/1y4zp3b

EMBALAGEM QUE ALIMENTA

LARGADAS NAS PRAIAS pelos banhistas, as embalagens plásticas que envolvem bebidas em latas são levadas para o mar e acabam matando (ou deformando) muitos animais. A fim de evitar que isso continue acontecendo, a Salt Water Brewery, uma indústria cervejeira da Flórida (EUA), desenvolveu uma versão de embalagem 100% biodegradável e comestível, que não prejudica nem o mar nem os animais.

EDIBLE SIX PACK RINGS | www.saltwaterbrewery.com

FOTOS DIVULGAÇÃO

Arte para o bem-estar

Hospital infantil em Londres recebe trabalho de artistas para dar mais vida ao lugar e ajudar na recuperação dos pequenos pacientes

POR QUE OS HOSPITAIS precisam ter aparência fria e cores monótonas? Para transformar a cara do hospital britânico London Royal Children's, a organização Vital Arts convidou 15 artistas com características diversas para fazer do ambiente-padrão um lugar lúdico e aconchegante. São pinturas, colagens e paisagens elaboradas para cada área do hospital, da enfermaria aos quartos, passando por todas as especialidades. "Pensamos em um espaço onde as crianças têm a oportunidade de se distrair sem pensar que estão em um hospital", diz Richard Cottrell, um dos arquitetos envolvidos.

LONDON ROYAL CHILDREN'S HOSPITAL
http://bit.ly/1Kjz1Uu

Cada artista foi responsável por transformar uma parte do hospital infantil, trazendo mais cor e vida ao dia a dia dos pacientes

Couro de folha de abacaxi pode ser usado em diversos acessórios

Abacaxi que vira couro

Em busca de opções mais sustentáveis, espanhola baseada em Londres desenvolve tecido feito a partir das folhas da fruta, e o resultado é lindo

RESTOS DE ABACAXI viraram couro ecológico nas mãos da espanhola Carmen Hijosa. Depois de sete anos de pesquisa e testes, ela lançou o Pinãtex, feito a partir das fibras das folhas de abacaxi. Além de não necessitar de nenhuma mudança agrícola para obter sua matéria-prima, Carmen afirma que essa versão é ainda melhor que o couro sintético. Segundo ela, na versão sintética são adicionadas substâncias químicas que podem contaminar o solo. "Gostamos de usar couro, mas o meio ambiente está sofrendo com isso", diz ela, que também busca promover o desenvolvimento social e ecológico.

PIÑATEX
http://www.ananas-anam.com

De mudança

QUEM BUSCA uma nova cidade para morar se depara com muitas variáveis, que devem ser levadas em conta. O Teleport é um aplicativo que promete facilitar essa procura: ele compara custo de moradia, salário médio, qualidade de de vida e outros aspectos em mais de 150 locais do mundo. Para isso, basta que você responda a algumas perguntas. O aplicativo também traz dicas para otimizar a mudança.

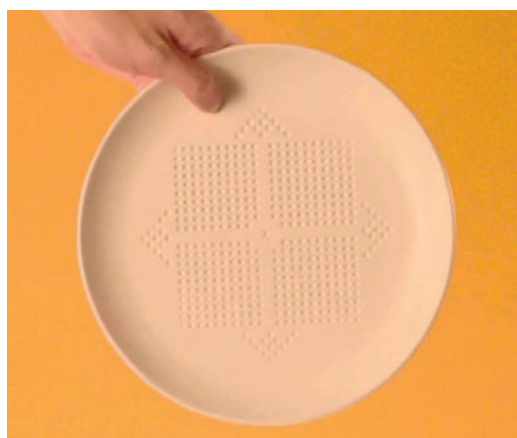
TELEPORT
https://teleport.org

[1]

PRATO MAIS SAUDÁVEL

UM PRATO QUE ABSORVE a gordura da refeição. Trata-se do Absorplate, utensílio que contém 500 pequenos furos capazes de reter até 7 ml de gordura, reduzindo ao menos 30 calorias por refeição. A ideia partiu da Fundação de Promoção da Saúde da Tailândia, pois na gastronomia local as receitas tendem a ser bastante oleosas, e o excesso de colesterol no sangue aumenta o risco de infartos e derrames.

ABSORPLATE | http://bit.ly/1TiYdob

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] SVETIKD/ISTOCK

No site do artista é possível apreciar cada pintura e saber mais sobre as espécies em extinção

Pássaros em pintura

Artista desenha aves em muros da cidade londrina para chamar a atenção das pessoas sobre o risco de extinção das espécies

MUITAS AVES podem, literalmente, deixar de existir. Isso pode acontecer pela modificação de seu habitat, convertido em regiões mais urbanas, ou pelas mudanças climáticas, que causam efeitos desastrosos na natureza. Para alertar sobre o desaparecimento de algumas aves, o artista londrino ATM vem pintando belos e expressivos retratos desses pássaros nos muros da cidade. “Minhas pinturas são uma celebração das aves, uma maneira de lembrar quem viveu aqui”, diz. Em seu site, ATM divulga as imagens de suas pinturas e também fala sobre a condição de cada espécie retratada. Ele acredita que a arte deve ter uma função social e trabalha para que isso influencie o poder público a tomar medidas para evitar o fim de mais espécies.

ATM
http://atmstreetart.tumblr.com

Geladeira no subsolo

Designer holandês cria aparelho enterrado no solo que não necessita de energia elétrica para conservar e manter frescos os alimentos

NÃO É PRECISO energia elétrica para que a geladeira criada pelo designer holandês Floris Schoopenderbeek seja capaz de conservar os alimentos. A Groundfridge é feita para ser usada no subsolo, e, nessas condições, o próprio solo regula a temperatura. "Ela é um meio para quem deseja lidar com a sua comida de um jeito mais autônomo e independente", diz Floris. Vencedora de um prêmio holandês de design no ano passado, a Groundfridge não é só uma opção diferente para economizar energia. É também uma alternativa para quem vive em lugares onde a energia elétrica ainda não chega.

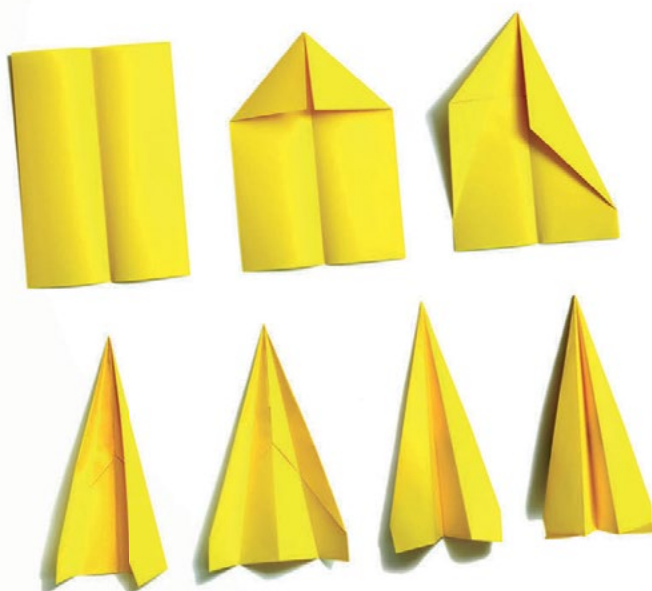
GROUNDFRIDGE
http://bit.ly/1X2lOKp

Existe amor em SP

SE OS OLHARES pudessem ver a cidade para além do cimento, carros e pessoas indo e voltando, quais histórias seriam resgatadas? Para falar disso, o projeto Comum A2, do casal Carolina Sab e Thiago Domingues, faz intervenções poéticas em São Paulo através de cartazes estilo lambe-lambe. Por mais cor e menos cinza, mais amor e menos pressa.

COMUM A2
www.facebook.com/comumadois

VAI PARA A RECICLAGEM

NÃO É SÓ A VALIDADE do produto que compramos que importa. A embalagem que o protege também tem duração – e, muitas vezes, ela é bem maior do que imaginamos. Uma tampinha de metal, por exemplo, leva quase 2 mil anos para sumir na natureza. Por isso a importância de destinar o lixo para a reciclagem. O Programa de Coleta Seletiva da Prefeitura de Salvador revela a "validade" dos componentes, que vão muito além do tempo de duração do que tem dentro deles. Um jeito inusitado de mostrar como repensar nosso consumo e como reciclar é mesmo essencial.

FOTOS DIVULGAÇÃO

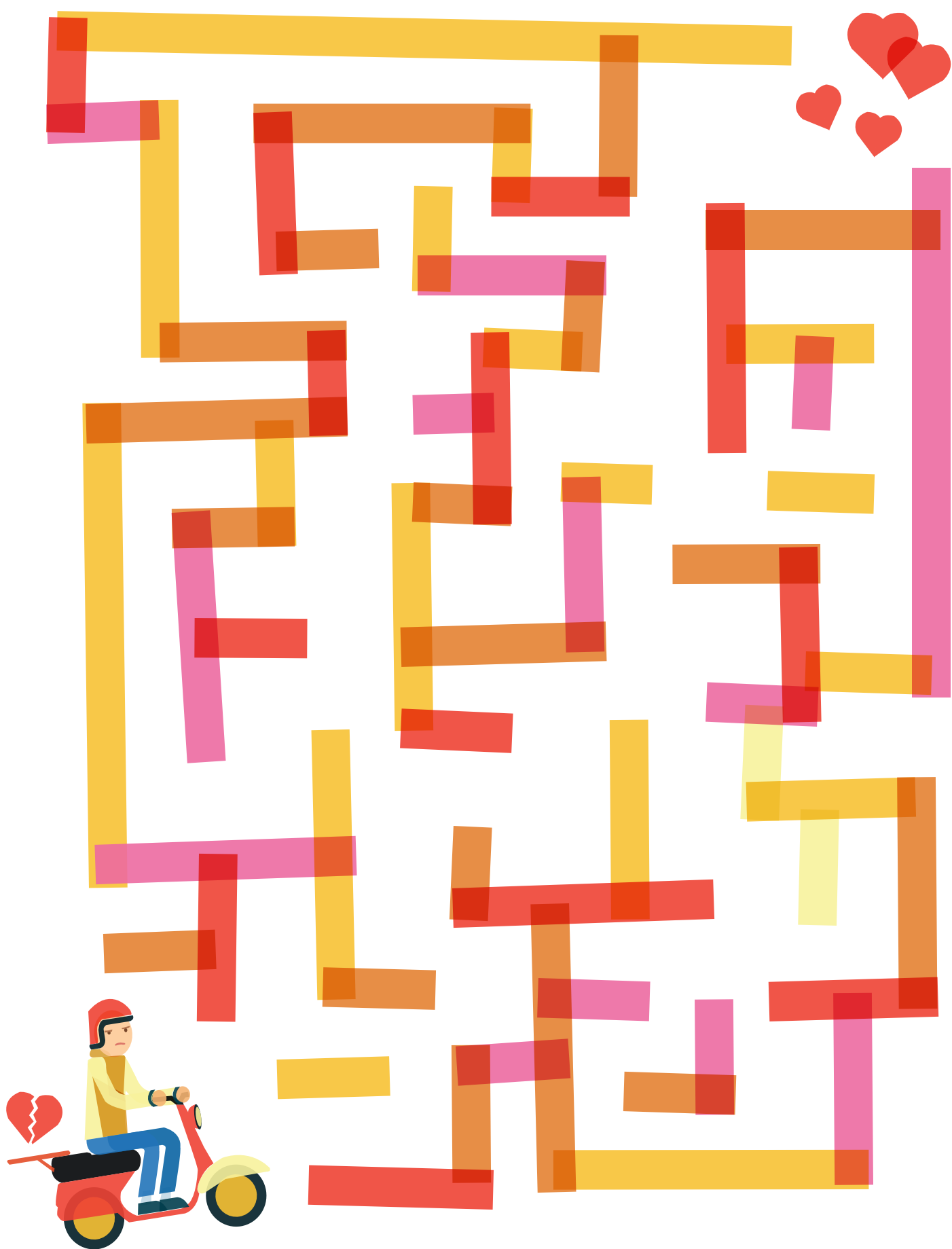
Recupere sua força

Levar alguns tombos faz parte da vida. Mas é quando dividimos as dificuldades desse período que é possível nos reerguer com mais avidez e coragem

EDIÇÃO *Ana Holanda* **REPORTAGEM** *Sibele Oliveira* **ILUSTRAÇÃO** *Dandara Hahn*

TARDE DE SÁBADO. Você está esparramado no sofá, ainda de pijama, com um balde de pipoca e assistindo ao mesmo filme pela enésima vez, apesar do dia ensolarado e do convite para encontrar os amigos. É que a vida lá fora parece seguir um ritmo dissonante do seu. Além disso, você está machucado, frustrado, se sentindo um fracasso. Os motivos que o levaram para esse lugar podem ser variados: o fim de um relacionamento (longo, intenso ou que deveria ser "para sempre"); uma demissão ou aquela promoção que não aconteceu; a aposta no próprio negócio que ruiu e onde você havia apostado todas as fichas; ou a sua decisão errada que afetou uma porção de gente. Levar um tremendo tombo, cair com a cara no chão e não saber como se reerguer acontece com todo mundo, mesmo! Mas como encontrar forças para se levantar? Pois é, esse é o problema. Não sabemos ou tentamos nos levantar de maneira tão brusca que a próxima queda pode vir logo em seguida. Entender como é possível seguir em frente depois de um tombo da vida foi o mote do último livro da pesquisadora americana Brené Brown – e que chegou há pouco mais de um mês por aqui. Em *Mais Forte do que Nunca* (Sextante), Brené vai até o chão e conversa de igual para igual. "Estou aprendendo que o processo de lidar com a dor e superá-la tem tanto a nos oferecer quanto o de agir com coragem. É na hora de recuperar a estabilidade emocional em meio às dificuldades que nossa coragem é testada e nossos valores são forjados. Dar a volta por cima depois de uma queda é a maneira de cultivar uma vida plena, além de ser o processo que mais ensina sobre nós mesmos", escreve nas primeiras páginas e já adiantando muito do que o livro traz. Ela mesma, inclusive, conta algumas de suas quedas, o que sentiu em cada uma delas e como conseguiu sair da situação colecionando bons aprendizados – e essa abertura para expor seus fracassos, por si só, já é linda.

Vamos falar sobre isso?

Brené Brown dedicou mais de dez anos de sua carreira para pesquisar, pela Universidade de Houston (EUA), a vulnerabilidade ou por que fugimos de emoções como medo, mágoa, decepção. Ela se tornou mundialmente conhecida depois que falou sobre isso no TEDxHouston, »

O coração partido, em geral, nos leva ao chão. A saber, os caminhos ilustrados aqui podem ser preenchidos por você

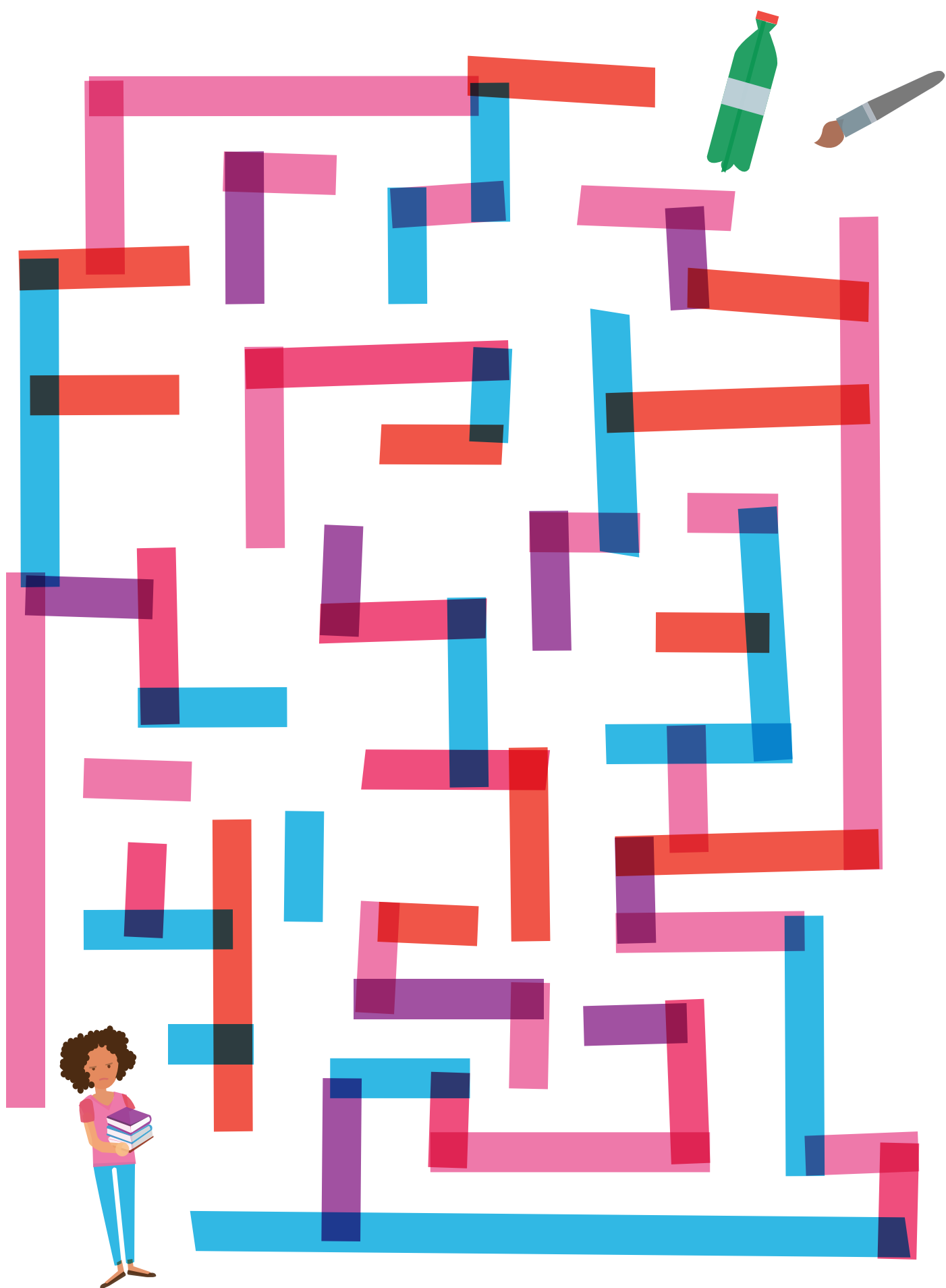
» conferência que tem como objetivo disseminar boas ideias, em 2010. A palestra já foi assistida por mais de 25 milhões de pessoas e está entre os maiores sucessos do TED. Seu último livro, *Mais Forte do que Nunca*, é um desdobramento dessa ampla pesquisa sobre a vulnerabilidade. Nele, ela esmiúça nossos tombos e, já nas primeiras linhas, revela algo que faz muito sentido: não sabemos como lidar com nossos fracassos porque não falamos sobre isso. Por exemplo, quando lemos ou tomamos conhecimento de histórias de superação, em geral, ficamos com a impressão de que todo mundo cai, mas sempre se levanta num passe de mágica. É a história de alguém que emagreceu muitos quilos, com imagens do "antes" (uma foto no seu pior ângulo) e "depois" (feliz e bem-vestido). Mas ninguém sabe como foram os dias em que aquela pessoa quis colocar tudo a perder; como se sentiu solitária em meio ao desânimo ou onde buscou energia para seguir em frente com as mudanças na alimentação, seu esteio emocional, e no estilo de vida. Trazendo isso para mais perto, sabe aquele seu amigo que era diretor de uma multinacional e foi demitido? Pior, depois de meses de incerteza, ele conseguiu um novo emprego, só que em um cargo e com um salário menor (mas a gente não deveria sempre andar para a frente?). Certamente nem você – nem ninguém – conversou com ele. Como sobreviveu à incerteza? E o que está sentindo agora: frustração, mágoa? Ninguém sugere algo como: "Quer conversar sobre isso? Estou aqui para ouvi-lo..." Provavelmente, nem o amigo nem você vão se sentir à vontade com esse diálogo.

Ninguém está imune ao fracasso, a cair com a cara no chão da vida e machucar dolorosamente a alma. Todo mundo pode passar por isso – incluindo eu e você – muitas e muitas vezes ao longo da jornada. A questão é que existe uma diferença enorme entre aprender com esse momento e sair dele mais forte ou fingir que o tombo não doeu e passar o resto dos dias usando curativos para estancar o sangramento (somos craques em camuflar a dor).

"Nada é perfeito, mas é possível usar nossas inevitáveis falhas para inspirar a inovação." É isso o que acredita a canadense Ashley Good, que criou uma organização chamada, veja só, Fail Forward (Fracasse para a Frente, em tradução livre). O trabalho de Ashley é ajudar pessoas e empresas a expor seus fracassos. Segundo ela, é através dessa aceitação – sim, nós falhamos, erramos, nos demos mal em relação às nossas escolhas – que vamos conseguir sair de tudo isso mais fortes. No caso das empresas, é uma forma de chegar à almejada inovação. Ashley percebeu, na prática, que, quando um líder assume seus erros, em vez da temida chacota, recebe em troca uma equipe mais próxima que percebe ali não um chefe infalível, mas uma pessoa como eu e você. E isso muda tudo. Ashley ajudou a fundar um site bem interessante, o AdmittingFailure.com (admita seu fracasso), no qual é possível compartilhar casos de insucesso e as lições tiradas de cada um deles.

Os tombos que levamos por aí são também o mote do livro da americana Sarah Lewis *O Poder do Fracasso* (Sextante). "Com certo distanciamento crítico, somos capazes de ver que muitas de nossas conquistas mais grandiosas – desde descobertas recentes do Prêmio Nobel, passando por clássicos da literatura, das artes plásticas e da dança, até empreendimentos inovadores, revolucionários – foram, na verdade, não proezas revolucionárias, mas correções graduais, ajustes incrementais, com base na experiência adquirida depois do disparo da flecha anterior", escreve Sarah. Ao longo dos capítulos, ela conta casos reais de fracasso, que ela prefere chamar de aprendizado ou aprimoramento (e talvez esteja certa em fazer isso). O mais bacana é que ela lança um olhar humano em relação aos nossos tombos, dizendo, por exemplo, que falhar pode ser o fim de algo ou o início de possibilidades infinitas. E é essa forma de encarar as coisas com compaixão, aceitação das fraquezas e erros – e da gente ser quem realmente é – que nos torna aptos a superar fases assim como pessoas, e não como heróis.

Medo do quê?

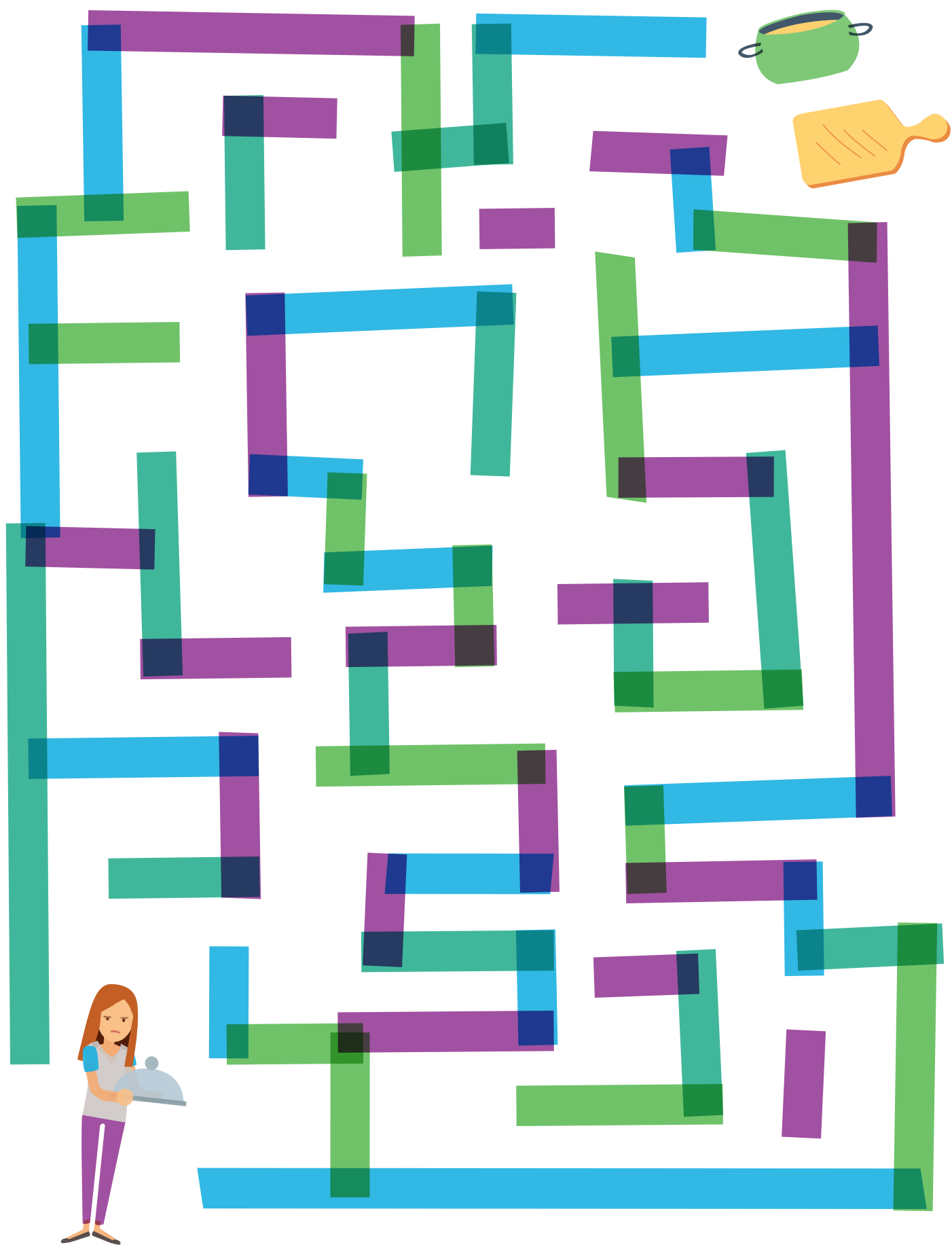
A americana Brené Brown costuma dizer que quando caímos somos tomados pelo medo: do lugar onde fomos parar (perde-se o chão), de expor nossas falhas e imperfeições. O psiquiatra »

Todo mundo leva, um dia, um baque no trabalho, da demissão à promoção que não saiu. Falar ajuda a retomar o caminho

» e professor de psicologia da PUC-SP Alexandre Saadeh explica o que acontece nesses momentos de crise. "Saímos da zona de conforto para um lugar onde tudo se perde. É difícil não sentir seu impacto, porque é uma situação de perda. Lamentamos pelo que estava garantido, que era uma certeza e foi perdido." E completa: "É natural lamentar por aquilo que se perdeu, mas é necessário buscar um novo lugar, ter a disponibilidade de arriscar outras possibilidades. É nessas horas que medimos a capacidade que temos de nos adaptar a situações novas, de fazer uma reavaliação e mudar".

Quando caímos é como se alguém apagasse todas as luzes e tivéssemos que tatear um caminho desconhecido na escuridão. O psicólogo americano Timothy Butler, da Universidade de Harvard, escreveu sobre isso em *Como Sair do Impasse: Como Transformar Crises em Oportunidades* (Campus). "Temos a sensação de que a vida está fluindo ao nosso redor, mas que somos como uma rocha em um rio, ansiando para sermos levados e transformados pela energia do rio. Quando estamos presos em um impasse, esquecemos que a próxima coisa que nos despertará e nos energizará profundamente já está em movimento, se deslocando na direção de nossa consciência. Quando atingimos um beco sem saída, algumas vezes deixamos de perceber que se trata de uma crise necessária. Sem ela não podemos crescer, mudar e, mais cedo ou mais tarde, viver plenamente em um mundo mais amplo", explica ele.

Essa sensação foi experimentada pela empresária e designer digital Gabriela Rodrigues, há dois anos. Como qualquer estudante, ela começou a faculdade cheia de empolgação, certa de que assim que colocasse as mãos no diploma pelo menos uma grande empresa reconheceria seu talento e lhe daria um bom cargo. Antes do que pensava conseguiu um estágio na área de criação em uma das maiores editoras do país. Mas sua alegria acabou junto com a graduação. Gabi foi demitida porque a empresa estava passando por cortes. E ela engrossou, de uma hora para outra, a rotina de milhares de brasileiros que procuram emprego todos os dias. Durante um ano, usou todas as suas manhãs para enviar currículos até perder a conta de quantos. Depois de muito esperar por uma resposta positiva, participar de infindáveis entrevistas e ouvir sempre o mesmo "não", sentiu-se profundamente abalada, mesmo contando com o apoio do marido. "Passei a acreditar que eu não sabia fazer nada. Me esforcei para pagar por todo aquele conhecimento e ele agora não servia para nada. Acreditei que tudo havia sido em vão", conta.

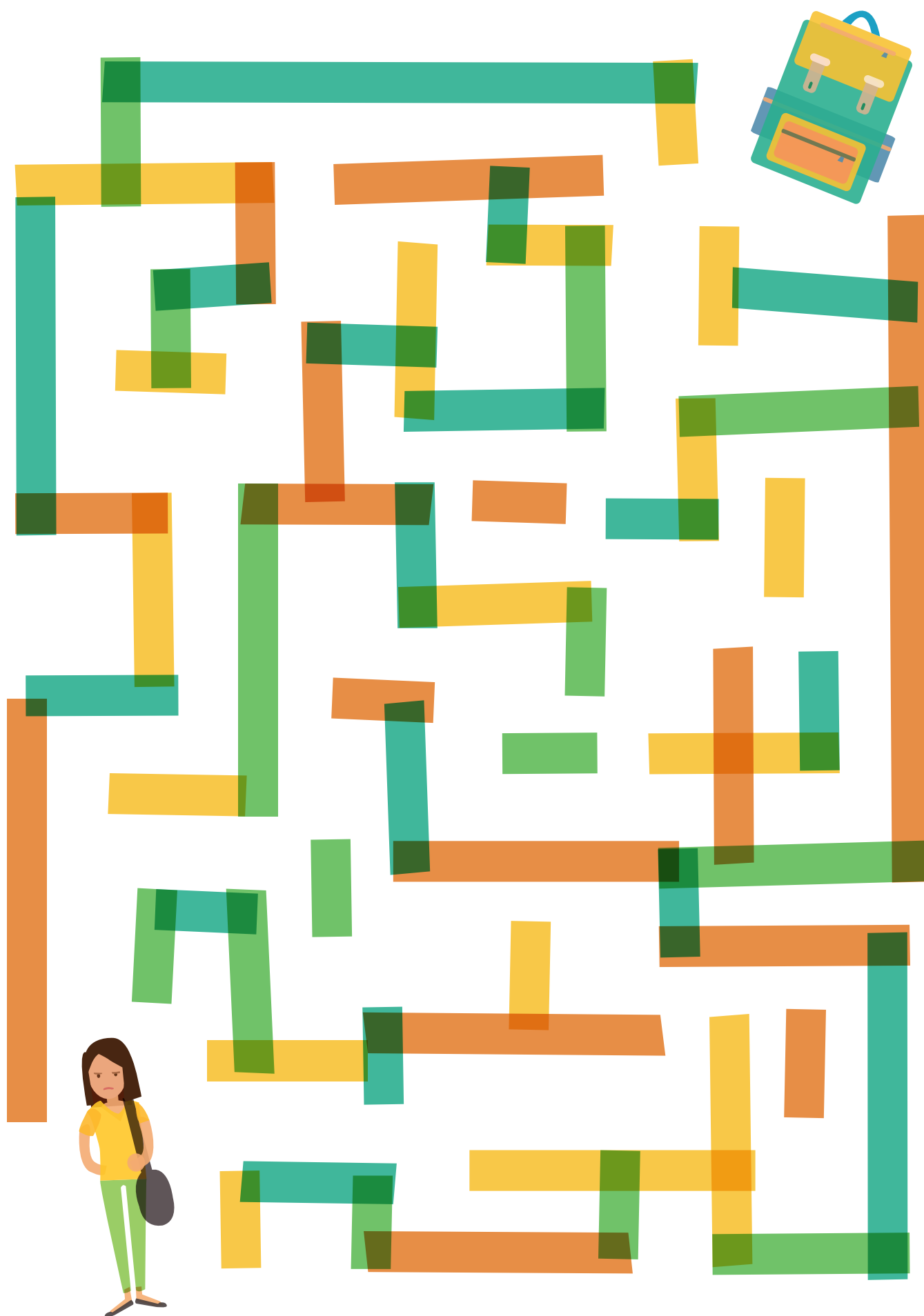
Sentimentos como os descritos por Gabi são bem normais. Quando fracassamos – ou quando algo não sai exatamente da maneira como imaginávamos – a sensação é de que "somos" aquilo: um grande fracasso. E é nesse momento em que tudo parece péssimo que precisamos compartilhar nossos sentimentos com outras pessoas. Pode ser com alguém da família (cônjuge, irmão, primo querido) ou um amigo próximo. Um terapeuta também pode ajudar nessa fase. Recorrer à espiritualidade é outra alternativa de grande valia. E isso não se restringe a uma crença religiosa. A espiritualidade de que estamos falando é aquela que alimenta a alma. Tem gente que encontra esse refúgio para o espírito em uma atividade esportiva, como a corrida, o ciclismo, uma arte marcial, ou em outras variações, como a jardinagem, a pesca, a pintura, a culinária. Cada um sabe o que traz calma para a mente e aconchego para o coração.

A americana Julie Powell, protagonista de *Julie & Julia* (Record), que depois ganhou versão para o cinema, encontrou na cozinha seu refúgio para entender o que havia dado de errado em sua vida. Num momento de profunda insatisfação com a carreira – ela se sentia um completo fracasso, principalmente em comparação às amigas –, decidiu refazer, receita por receita, o livro da incrível culinarista Julia Child, que teve papel importante na gastronomia americana. A comida, nesse caso, a salvou. Mas não pense que foi algo fácil no estilo "do fracasso ao sucesso". No meio do percurso, ela teve várias outras quedas, com direito a lágrimas e crises: o casamento ficou por um fio, teve algumas decepções consigo mesma e com os outros, e precisou enfrentar seu medo de começar o projeto de cozinhar e escrever um blog, onde postava suas experiências ao preparar as receitas. »

Nessas horas, é bom encontrar um refúgio para a alma. Tem gente que descobre na arte de cozinhar esse lugar de aconchego

» Trajetória não muito diferente foi a da também americana Cheryl Strayed, registrada no best seller *Livre* (Objetiva). Aos 22 anos, a mãe, a pessoa mais importante de sua vida, morreu após um câncer devastador. Cheryl se viu sem chão. Mas ao invés de procurar apoio, se fechou e optou por não expor a dor. Acabou se afastando da família e do marido, de quem se separou depois. Aos 26, estava sozinha e em um poço bastante fundo. Foi quando decidiu, como última cartada, percorrer a Pacific Crest Trail (PCT), uma trilha de 1.770 km, sozinha. Ela acreditava que na solidão iria conseguir encontrar as repostas que buscava. Sim, ela ficou só em muitos trechos, enfrentou momentos de dor física e emocional. Também pagou o preço por suas decisões equivocadas, da mochila pesada ao tênis apertado, mas foi com as pessoas que conheceu pela trilha que aprendeu mais sobre a PCT e sobre si mesma. Ou seja, para se reerguer é preciso silenciar para ouvir onde dói ou perceber em qual direção o caminho aponta. Para Cheryl foi a diferença entre passar a vida olhando para o chão, se sentindo a pior pessoa do mundo, ou para a frente e perceber que o universo é bem mais amplo, cheio de estrelas e de possibilidades de estradas para trilhar.

Silenciar para ouvir

A psicóloga e escritora americana Barry Stevens é autora de um livro conhecido mundo afora, *Não Apresse o Rio – Ele Corre Sozinho* (Summus). Nele, ela se utiliza da citação zen que dá título a obra para falar sobre algo que precisamos aprender e que cabe muito bem aqui: "Deixar-se ir junto com a vida, sem tentar fazê-la ir para algum lugar, sem tentar fazer com que algo aconteça, mas simplesmente ir, como o rio. E, sabe, o rio, quando chega nas pedras, simplesmente se desvia, dá a volta. Quando chega a um lugar plano, ele se espalha e fica tranquilo. Simplesmente vai se movendo junto com a situação em torno, qualquer que seja ela". Uma das inspirações de Barry foi observar como os índios americanos extraíam das dificuldades recursos internos para se desenvolver como pessoas e para aprimorar o trabalho. É preciso calma e também confiança nos movimentos da vida. As crises nos levam diretamente ao desespero. Por sua vez, o desespero dá um nó nos pensamentos e tira a nossa capacidade de refletir em relação às atitudes, sentimentos e escolhas. "As pessoas são criadas com a ideia de que tudo vai continuar garantido, que a segurança nunca vai faltar. Isso é ruim, porque sempre vai acontecer alguma coisa para nos desestabilizar. Quando levantamos da cama e saímos, já estamos expostos a riscos. Ou nos arriscamos ou nos contentamos com a vida do jeito que está. Ou acreditamos na nossa capacidade de escolher ou seremos sempre aquela figura frágil, que a vida escolhe o que quer", afirma Alexandre Saadeh.

Lembram da Gabriela Rodrigues, a designer cuja história foi compartilhada na página anterior? Ela se sentiu fracassada por algum tempo e também envergonhada. Mas soube buscar ajuda – o marido foi incrível nisso e os amigos também –, expor suas fraquezas e traçar, aos poucos, uma nova rota. Voltou ao passado e ao passatempo antigo de fazer trabalhos manuais para presentear pessoas queridas e enxergou ali uma oportunidade. Procurou a ajuda do Sebrae, fez cursos diversos e optou por algo bem familiar em tempos de instabilidade econômica: montou um negócio próprio, uma loja virtual onde vende objetos decorativos produzidos com materiais reutilizados, como garrafas, CDs e discos de vinil. Em poucos meses de atividade, já participou de feiras de rua, foi convidada para oficinas e exposições e recebe encomendas pelo site e redes sociais. "Me senti capaz de novo, embora a parte financeira ainda não esteja equilibrada. Mas estou pessoalmente realizada. Às vezes fico frustrada quando não vendo como gostaria, mas transformo o desapontamento em aprendizado", diz. Não existem garantias de que o negócio de Gabi vai dar certo. Se, por acaso, as coisas desandarem, ela com certeza já saberá lidar com a situação com mais sabedoria. Ela, afinal, aprendeu algo que boa parte de nós derrapa para compreender: perdemos tempo demais evitando nossas histórias difíceis, dores e fracassos. E não percebemos que são exatamente os ensinamentos dos caminhos mais complicados que nos trazem força para chegar aonde desejamos, de verdade. ■

Para reencontrar a força é preciso ouvir a si mesmo, ao outro e também ter coragem para seguir na direção que o coração aponta

A busca pelo nosso melhor

Entender o significado original dos Jogos Olímpicos é resgatar a nossa humanidade. É isso o que acredita a especialista Katia Rubio, que mergulhou nas histórias desses atletas

TEXTO *Ana Holanda*

OS JOGOS OLÍMPICOS, da cerimônia às competições, têm uma relação muito próxima com a nossa essência e condição humana. "O atleta olímpico simboliza a busca pelo nosso melhor. Temos que nos espelhar nele", conta Katia Rubio, que dedicou quase duas décadas a entender o que faz um atleta se tornar olímpico. Para isso, ela ouviu quase 2 mil esportistas e encontrou histórias encantadoras, tocantes, humanas. "São trajetórias que podem ser comparadas à de um herói mítico", diz. Foi por meio dessa teoria, aliás, que conhecemos Katia, durante uma palestra no Path, um festival de ideias que aconteceu em maio, em São Paulo. Katia tem currículo extenso, é formada em jornalismo, psicologia, tem mais de 22 livros publicados e hoje é professora associada da Escola de Educação Física e Esportes da USP e considerada uma das grandes especialistas do país em Olimpíadas. Em uma sala da universidade, ela conversou sobre uma de suas paixões: os Jogos Olímpicos. A outra paixão, descobrimos naquele mesmo dia, é a jardinagem. Mas isso é assunto para outro dia.

Como surgiu seu interesse pelos Jogos? Desde criança gosto de Jogos Olímpicos. A primeira edição olímpica de que me lembro foi a de 1976, em Montreal (Canadá). Eu fazia ginástica olímpica e, quando via (romena) Nadia Comaneci (da ginástica olímpica) fazendo o que fazia, eu chorava, porque sabia que nunca seria igual. Pratiquei esporte a vida inteira. Eu era muito elétrica e a atividade física me ajudava a dar vazão a essa energia. Prestei vestibular para educação física, mas não fui aprovada. Na sequência, fui fazer jornalismo e anos depois voltei a estudar psicologia. Me interessei pela psicologia do esporte e me deparei com algo que estava a serviço de um rendimento que não é humano. Foi uma luta bastante grande, porque eu sempre me preocupei em ver a pessoa como ela é, e não como uma máquina (Katia foi uma das fundadoras da Associação Brasileira de Psicologia do Esporte). Depois que a associação já estava em pé, fui atrás da leitura simbólica das coisas. Em 2001, meu tema de doutorado foi sobre o atleta e o mito do herói. E, nos últimos 17 anos, fui entender, pelas histórias dos atletas, qual a motivação para que aquela pessoa se tornasse um esportista.

Quem é o atleta brasileiro? Ele é a encarnação do mito do herói. É alguém, muitas vezes, extremamente determinado, que segue em frente sem se dar conta do que acontece

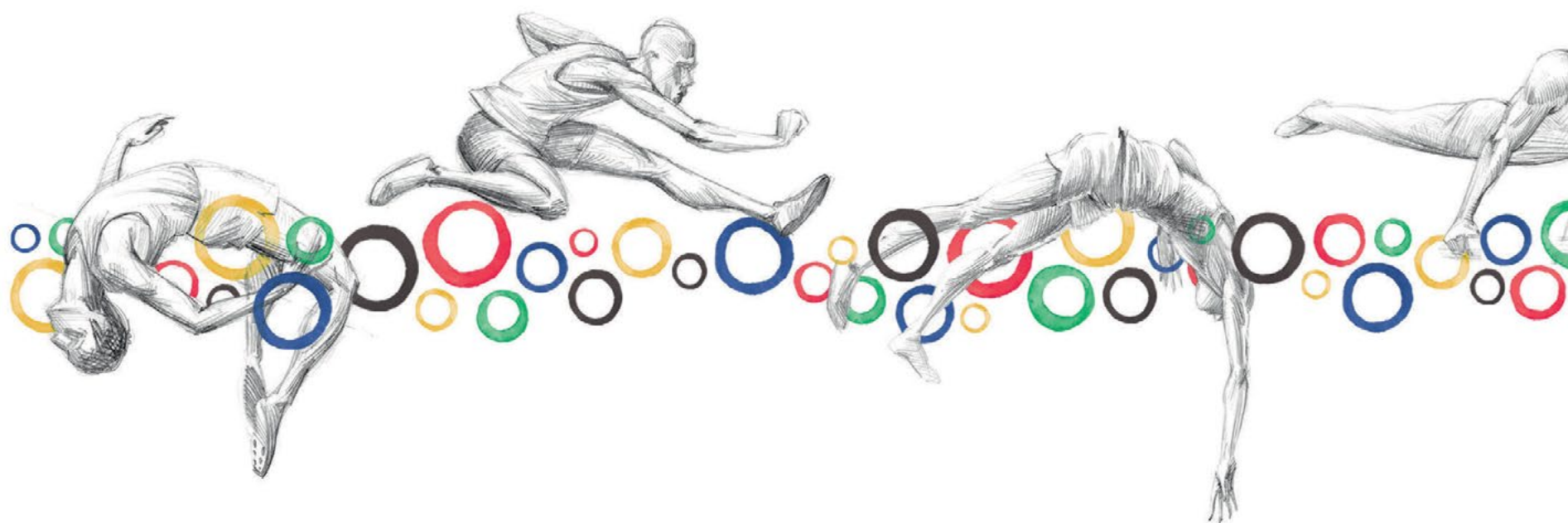
Katia Rubio acredita que estamos vivendo um momento de perda do significado das coisas. E os Jogos fazem parte disso

ao redor, e também tenaz. É essa tenacidade que faz com que um sujeito mirrado seja capaz de carregar o que os grandes garanhões não carregam. Ele tem a inteligência e a perspicácia de um herói como Ulisses, que vai dando nó em pingo d'água para poder chegar ao seu destino. E possui a matreirice do Macunaíma e o romantismo de Peri, que canta a beleza de um país tão diverso.

Mas o que torna um esportista um atleta olímpico? O atleta só chega a ser olímpico se treinar muito, se matar um leão por dia. E, na época da competição, tem que matar mais de um leão por dia, porque às vezes ele define sua história em um dia. No judô, por exemplo, há apenas um dia de luta. Ele precisa passar por quatro a cinco lutas apenas para chegar à medalha de ouro. Ou seja, depois de treinar 10 mil horas ao longo dos anos, a vida dele se decide em um dia, e ele não pode errar. Só percebemos o momento em que está recebendo a medalha. É fugaz. Para o público, só fica esse lado glorioso.

Qual é a consequência de só olharmos para o momento da premiação? É perder a referência da nossa humanidade. Não somos produto de um momento, mas de uma história de vida. A medalha coroa o esforço. Mas precisamos olhar para o que está além daquele retrato. O atleta é um ser notável, e isso independe de classe social. Por exemplo, o André Bie Gerdau Johannpeter, presidente da metalúrgica Gerdau, foi atleta olímpico (ganhou duas medalhas de bronze no hipismo, em Atlanta, em 1996). Ele começou a trabalhar na fábrica do pai aos 14 anos. E, quando queria participar de uma competição e precisava viajar, o Jorge (pai dele) descontava esses dias das férias do garoto. O André treinava no horário do almoço e depois do expediente. Ou seja, mesmo sendo herdeiro de uma das maiores fortunas do país, ele ralou tanto quanto qualquer atleta. O fato de você ter condições de ter um barco ou um cavalo não significa que vai se tornar um atleta de modalidades que necessitem de um cavalo ou de um barco. É preciso ter algo a mais, interno, que lhe dê condições para enfrentar um treinamento duro. É preciso enfrentar os Doze Trabalhos de Hércules. Ou seja, é na dificuldade da jornada, no dia a dia do treinamento, que reside o espírito olímpico do atleta. E isso não há dinheiro que compre.

Você costuma dizer que estamos vivendo uma perda do significado. Poderia falar sobre isso? O processo de profissionalização do esporte, »

FOTOS MATHEUS MATTA/DIVULGAÇÃO

» que aconteceu na década de 1980, transformou o significado do esporte olímpico de atividade amadora para profissional. Amador, originalmente, significa "fazer por amor". Então, no olimpismo antigo, "fazer por amor" simbolizava não ter qualquer benefício por essa entrega, que era desenvolver uma habilidade, treinar, competir e ter resultados. A profissionalização, portanto, transforma essa relação. E nesse processo valem também as regras do mercado, que quer para si o melhor profissional (do esporte). Dessa maneira, muitos interesses do mercado passaram a reger também o esporte, e a necessidade de um ótimo resultado (do atleta) a qualquer preço. Aconteceu, por conta dessa mudança, um esvaziamento do significado maior do evento, que era o esportista em busca do melhor de si mesmo. E os Jogos Olímpicos deixaram, assim, de ser uma luta contra si mesmo para ser a obtenção do resultado que o outro espera de você.

Então esse é o significado original das Olimpíadas? Sim. É obter o seu melhor. O adversário, na sua condição essencial, é o meu referencial para eu dar o melhor de mim. Por isso que a excelência é um dos valores olímpicos. Ela não significa a vitória a qualquer preço. Mas sim a busca do ser humano em dar o melhor de si. O treinamento é o trabalho diário para poder fazer aquele "a mais" todos os dias e me aproximar, nessa condição heroica, daquilo que me coloca mais próximo da divindade. O herói se imortaliza num gesto em vida. É isso que o aproxima dos deuses. O herói morre porque é filho de um divino com um mortal. E a imortalização dele se dá pela realização de algo que faz em vida. Por isso que em Olímpia, na Grécia, onde nasceram os Jogos, ainda é possível ver, até hoje, o nome dos vencedores das provas do estádio escrito no local. Todos já morreram, mas permanecem vivos nessa marca que deixam pela sua vitória.

Qual é o grande legado de uma Olimpíada? As pessoas costumam falar que o legado está nas obras, estádios, na infraestrutura gerada a partir do evento. Mas o verdadeiro legado são os atletas olímpicos, que multiplicam o desejo dos seres humanos de serem atletas. Não no sentido literal. Mas o desejo de cada um em buscar o melhor de si. Atletas olímpicos como Jesse Owens (atletismo), Nadia Comaneti, Adhemar Ferreira da Silva (salto triplo) ou Torben Grael (iatismo), mais do que medalhistas, devem ser fonte de inspiração para todos nós. »

ILUSTRAÇÃO FEITA COM IMAGENS SHUTTERSTOCK

Não estamos mais próximos desse significado atualmente. Algo está sendo feito para reverter isso? O atual presidente do comitê olímpico internacional, o (alemão) Thomas Bach (ex-campeão olímpico de esgrima), está olhando para isso com muita preocupação. Porque a perda de conteúdo leva a um esvaziamento do movimento olímpico e coloca em risco o próprio olimpismo. Foi por isso que ele fez um chamado para uma revisão do movimento olímpico e criou a chamada "Agenda 2020" (lê-se agenda vinte, vinte, que são 40 recomendações para promover mudanças no futuro olímpico), que tem como um dos tópicos a valorização do atleta, o resgate e a proteção dele, que é a figura principal. Sem atleta não tem Jogos. Não adianta apenas discutir infraestrutura, estádio, quando o que mantém vivo o espírito olímpico é o atleta e seus feitos. Quando você desfoca dessa humanidade do esporte, está o matando aos poucos. Você dá espaço para um produto, e não para as pessoas. O que faz um esporte ser olímpico é o reconhecimento dessa modalidade como algo que tem pregnância mítica. É claro que as Olimpíadas não vivem sem o mercado, por isso é importante encontrar um equilíbrio entre a função simbólica e a mercadológica.

Seu livro *Atletas Olímpicos Brasileiros*, resultado de quase 20 anos de pesquisa, traz histórias de pessoas? Sim. O objetivo sempre foi resgatar o atleta como ser humano. Ele não é só o retrato de alguém ganhando uma medalha. Pior, depois que as Olímpiadas terminam ou quando ele se aposenta, passa a ser nada para a sociedade. Acompanhei muitas histórias e percebi que essa pessoa nunca deixa de ser atleta, mesmo quando para de competir. Porque essa vivência fica impressa nele de tal forma que carrega para sempre. Entrevistei um atleta do judô que já tinha parado de competir havia 20 anos e ele me contou que ainda sonha com o cheiro do quimono.

Esse abandono diz muito sobre a maneira como nos relacionamos. Sim, só que esse atleta não pode ser perdido, porque sem ele perde-se um pouco da nossa humanidade. Um exemplo disso é o que aconteceu em relação à tocha olímpica. Muitos atletas foram desprezados em detrimento de celebridades na hora de carregar a tocha. Não tenho nada contra essas pessoas, mas o que me espanta é que os verdadeiros protagonistas do esporte olímpico estejam sendo esquecidos. É um contrassenso absoluto. ■

Biscoito ou bolacha

Segredos passados de mãe para filha dão forma aos biscoitos caseiros, que resgatam memórias e perpetuam a história de um jeito delicado

TEXTO *Ana Nejar* **FOTOGRAFIA** *Rogério Pallatta*

"MINHA MÃE conta, orgulhosa, que ainda na cadeira alta eu já gostava de ajudá-la na cozinha. Em função da pólio, só caminhei aos 4 anos, e era nessa época que pedia a ela para alcançar os ingredientes e batia os doces na mão. Ela também se diverte ao lembrar que eu também gostava de passar as receitas adiante, teatralizando o modo de fazer." O relato é da jornalista gaúcha Rosana Sperotto. A doçura na memória é o que cativa quem se atreve a desvendar a arte de biscoitar. O recorte da massa, as várias fases do feitio, o delicioso aroma açucarado das pequenas peças artísticas fazem parte da memória de quem cresceu próximo à tradição germânica.

São Leopoldo, cidade situada a 40 km da capital do Rio Grande do Sul, foi berço dos primeiros colonos alemães no Brasil. O ano era 1824, a primeira leva, então com 39 pessoas, aportou no Rio dos Sinos e se embrenhou numa terra repleta de banhados e com características adversas à de origem. O tipo de comida não atraiu nem um pouco o povo europeu, que se reinventou em solo gaúcho. E uma das particularidades está justamente na tradição de cozinhar, que se tornou presente no município e percorreu diversas gerações, não só de alemães mas de outras nacionalidades, como a da família Sperotto. "Assim que ganhei maior autonomia, o sonho de reproduzir aquela cena tão doce foi ganhando forma. E, ao longo dos anos, fui colecionando cortadores de biscoitos, receitas de massas, glacês e coberturas", diz Rosana, cujo filho, Vicente Sperotto, se dedica hoje à gastronomia.

Doceria alemã

"O carinho da vovó em forma de biscoito." O slogan é da Vovi's Biscoiteria, de São Leopoldo (RS), empresa familiar de Nêmora Laís Meincke e sua mãe, Dorli Bartz. O lugar surgiu pela insistência dos amigos, presenteados frequentemente com biscoitos cobertos com glacê e cucas »

Para esta reportagem, a equipe da redação se propôs a colocar a mão na massa e a compor a cena com objetos próprios.
Os biscoitos de baunilha, acima, foram feitos pela editora Ana Holanda, com a ajuda da filha Clara, de 7 anos

A designer Dandara Hahn optou por preparar bolachinhas de maisena com coco.
Elas derretiam na boca quando mordidas e sumiram do pote, depois da foto, em pouquíssimos minutos

» produzidas pela dupla. O negócio abriu as portas há quatro anos. "Desde pequena sou apaixonada por gastronomia. O rosto de felicidade das pessoas que comeram meu primeiro bolo ainda está na memória", descreve Nêmora. "Fui professora e coordenadora de curso de hotelaria e acabei no poder público. Mas não estava feliz. Queria, na verdade, buscar na infância aqueles sorrisos que surgiam em quem experimentava meu bolo. Foi quando me dei conta de que eu precisava urgentemente resgatar aquela menina."

A partir dessa inquietação, Nêmora e a mãe pensaram numa alternativa de negócio: por que não uma loja de biscoitos? "Toda vez que alguém experimenta um biscoito na minha frente, percebo a felicidade estampada em seu rosto, e isso é impagável", revela. A trajetória do negócio começou com o auxílio do Sebrae. "Logo depois viajei para a Alemanha. Essa experiência foi fantástica e só agregou valor ao produto que temos hoje", conta Nêmora. Por lá, a descendente de alemães visitou senhoras de comunidades luteranas, que lhe ensinaram receitas e desvendaram segredos sobre os tradicionais biscoitos alemães (amanteigados e cobertos com glacê colorido ou lindamente confeitados). Na cidade de Nürenberg, por exemplo, aprendeu a receita do chamado Bolinho de Amêndoas, doce tradicional e fez, ainda, um estágio de duas semanas em uma padaria. "Algumas receitas eu sigo à risca, outras tive que adaptar. O resultado disso é a linha de biscoitos 'brasilidade', que alia técnicas alemãs com ingredientes daqui, como o maracujá."

Nêmora conta que a mãe é sua grande inspiração. "Ela aprendeu a tradição alemã de fazer biscoitos e gostava de presentear amigos com essas delícias. Minha filha e meus sobrinhos fazem, desde pequenos, biscoitos com a avó." Mas, muito além de um negócio que mantém viva a tradição familiar de confeitar essas delicadezas, o empreendimento mostrou a Nêmora que é possível mudar de rota sempre.

Biscoito ou bolacha?

A divergência é antiga. Nêmora explica que, antes da abertura do negócio, realizou uma pesquisa profunda. "Uns dizem que o biscoito é mais delicado e sofisticado", ressalta. Na prática, os dois nomes estão corretos. A diferença, ao que tudo indica, é que o termo biscoito entrou primeiro na língua portuguesa – e esse é o único critério em que é possível apontar um vencedor. "Na Alemanha, também existe essa polêmica até hoje: *kekse* ou *plätzien*", compara Nêmora, se referindo às palavras, em alemão, usadas para biscoito ou bolacha.

Existem, no entanto, outras explicações. Há quem diga que a diferença estaria no produto final. Ambos são feitos com massa de farinha de qualquer cereal, com ou sem açúcar, gordura ou levedura. Mas as bolachas, em geral, são secas e planas, enquanto os biscoitos podem ser secos ou úmidos e com formato mais "gordinho". Há menções, ainda, sobre os homens das cavernas, que comiam grãos triturados com os dentes até que houve a tentativa de moê-los com pedra, agregar água e secá-los no fogo por duas vezes, garantindo a conservação por um período maior. Biscoito foi o nome dado a essa invenção crocante e quebradiça. Um pão para durar. A bolacha é ainda citada como integrante nas provisões de viagens desde a »

» Pérsia antiga e, em *A História da Alimentação* (Estação Liberdade), os autores Jean-Louis Flandrin e Massimo Montanari citam a elaboração de biscoitos e um bolo açucarado, ambos chamados de *Ka´k*, que apresentam receitas diferenciadas. “A maioria leva poucos ovos, sêmola de trigo, muitas amêndoas, nozes, pistache, tâmaras, açúcar e mel, especiarias como canela e açafrão. Com esses ingredientes faz-se uma pasta bastante espessa, a qual se dá diversas formas, quase sempre geométricas, que vão ao forno em temperatura moderada”, relatam Flandrin e Montanari.

Por aqui, conforme o autor e historiador Luís da Câmara Cascudo, em seu *História da Alimentação no Brasil* (Global), a bolacha entrou na matula (merenda) de trabalhos e viagem. “Bolacha e rapadura. Bolacha e carne assada. Nos sequitéis de provisão dos romeiros para o Bom Jesus da Lapa, mesmo nos acampamentos na cidade, ao redor do santuário, é comum a ementa do pão, comprado no local, e açúcar, rosca ou bolacha e rapadura.”

Há referências ainda que os *fartes* foram os primeiros doces oferecidos pelos portugueses aos índios no Brasil – Pero Vaz de Caminha relatou o fato ao rei dom Manoel em sua famosa carta. “Deram-lhe de comer: pão e peixe cozido, confeitos, fartéis, mel e figos passados. Não quiseram comer quase nada; e, se alguma coisa provaram, logo a lançavam fora” – diz o texto. O *farte* é uma espécie de biscoito (mas alguns se referem à iguaria como um bolo) que tem massa fina, recheio de gengibre e castanha. No Brasil, o doce sofreu substituições com a entrada das castanhas de caju no lugar das amêndoas e da farinha de mandioca e do coco – hoje essa iguaria é tradicionalmente conhecida no Nordeste como o Farte de Sobral (CE).

Alguns biscoitos (ou bolachas?) produzidos por aqui ganharam fama, como, por exemplo, o tradicional biscoito Globo, no Rio de Janeiro. Ele é encontrado nas versões doce e salgada nas praias cariocas a preço de banana, mas revendido em outras praças como artigo de luxo – seu preço chega a triplicar em outros estados. A história começou em 1953, quando os irmãos Milton, Jaime e João Ponce, após a separação dos pais, foram morar com um primo, proprietário de uma padaria no bairro do Ipiranga, em São Paulo. Os irmãos aprenderam a fazer biscoitos de polvilho. Em 1954, aproveitando o grande contingente de um congresso eucarístico no Rio de Janeiro, os irmãos Ponce resolveram vender seus biscoitos na capital carioca. Com base no sucesso das vendas, eles anteviram que o Rio seria o mercado ideal para o produto. O biscoito de polvilho foi batizado com o nome Globo, homônimo à padaria para a qual foram contratados, localizada em Botafogo.

Para a produção brasileira, os dois termos, biscoito ou bolacha, são equivalentes quanto à legislação. Somos, aliás, grandes consumidores do produto: o Brasil é o segundo maior fabricante do mundo, com 1,2 mil toneladas feitas por ano, segundo a Associação Nacional da Indústria de Biscoitos (Anib). Também, segundo o órgão, o produto está presente em praticamente todos os lares brasileiros e a média adquirida pelas pessoas, em cada visita ao mercado, é de 700 gramas. A área é uma das poucas que enfrentam a crise sem grandes sobressaltos. Segundo a Associação Brasileira das »

As bolachinhas de cacau com castanhas e chocolate meio amargo são da editora-assistente Débora Zanelato e estavam fresquinhas. Os paninhos delicados foram bordados pela avó, Maria Bela

A designer Paola Viveiros, que está à frente da equipe de arte, preparou estrelinhas crocantes.
Tem banana e canela nessa receita, que faz par perfeito com um café recém-coado

Indústrias de Biscoitos, Massas Alimentícias e Pães & Bolos Industrializados (Abimapi), foram comercializados cerca de R$ 21 bilhões em biscoitos por aqui, só no ano passado, contra R$ 19 bilhões de 2014. "Somos pequenas ainda. Nosso produto é sazonal e não conseguimos ter uma grande noção da influência da crise econômica nas vendas. No entanto, estamos sempre atentas e, quando percebemos uma queda, logo tratamos de buscar uma solução e perceber os desejos do mercado. Foi assim que lançamos a linha integral Vovi's", conta Nêmora.

Dona do doce

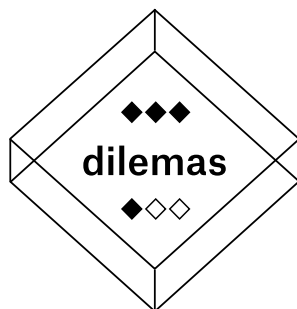
A versão industrializada é, de fato, dominante no mercado. Prova disso é que dá para comprar um pacote ou um saco – alguns são vendidos a granel – em qualquer mercado ou vendinha de rua. A facilidade de encontrar o produto, com açúcar, conservantes e, muitas vezes, aromatizantes além da conta, não intimida gente como Nêmora ou Rosana, citada no início deste texto. Pessoas que percebem na arte de fazer biscoitos algo mais do que um passatempo ou negócio. A mistura da farinha com a manteiga e os ovos, que precisa ser delicadamente assada, faz parte da história de cada uma delas. E isso a gente ainda não encontra no mercado. Rosana vai além e percebe nesse preparar e assar uma reflexão sobre seus caminhos e descaminhos. "Temos que assar de olho no forno, porque biscoito mesmo que pouco queimado fica amargo, como tantas coisas na vida quando passam do ponto", filosofa.

Nessa mesma toada de resgatar as receitas da avó, da bisavó, do saborear algo feito com carinho e amor – e com as próprias, e não por maquinários – que as amigas Paula Maria Maldonado D'Almeida e Luciana Pereira Maciel mergulharam na feitura dos biscoitos à moda antiga. Deu certo. Foi assim que nasceu a marca paulista Dona do Doce Bolacharia Gourmet, que vende biscoitos delicados, daqueles que derretem na boca, tem açúcar na medida e recheio caseiro, facilmente reconhecido pelo paladar: doce de leite, goiabada, pistache... O objetivo da dupla sempre foi, aliás, encontrar a receita perfeita para que, a cada mordida, a bolacha causasse uma onda de lembranças da infância de cada um ou dos doces feitos em casa. Para conseguir isso, elas recorreram à mãe e à avó de Luciana, Doracilda Isabel Pereira Alves, a Dora (mãe de Luciana), e Maria Isabel Pereira, ou dona Isabel (avó) – o negócio, aliás, nasceu e funcionou por dois anos na casa de dona Isabel.

Hoje, a Dona do Doce possui um ateliê onde acontece a produção artesanal e a venda dos biscoitos, tudo feito sob encomenda – já existem, no entanto, algumas lojas itinerantes, em formato de carrinhos, que comercializam as bolachinhas em feiras e lojas voltadas para cerimônias de casamento. Isso porque a bolacha, chamada de gourmet, tem se tornado uma alternativa para quem quer fugir do tradicional "casadinho" como lembrancinha pós-cerimônia. Uma prova de que, no final das contas, os sabores e as histórias relacionadas às nossas memórias de infância são referências que ajudam a compor quem somos. E isso pacote pronto nenhum apaga. ■

ANA NEJAR *é jornalista, estudante de gastronomia e vocacionada à cozinha e à alegria de contar uma história.*

DILEMA:
AUTOCRÍTICA

POR QUE SOMOS TÃO DUROS COM NÓS MESMOS?

Em geral, nosso pior inimigo é a gente mesmo. Somos incrivelmente duros e críticos conosco e ficamos o tempo todo nos cobrando por melhores resultados. Você sempre poderia ter se esforçado, estudado ou se exercitado mais. Para ter uma vida plena, leve e feliz, no entanto, é preciso ser mais acolhedor, terno e compassivo com você

TEXTO *Karen Vogel* **ILUSTRAÇÃO** *Paola Viveiros*

ESTÁVAMOS TRABALHANDO havia dois meses, Daniel (nome fictício) e eu. Suas emoções o desafiavam a ponto de pedir ajuda. Começamos a nos ver em sessões semanais de psicoterapia. E foi assim, em uma das conversas, que disse: "Sempre penso que nunca está suficientemente bom o que faço, estou sempre me criticando por meu desempenho mediano. Até com você, me esforço para fazer boas análises, mas sempre saio sentindo que não está bom. O que eu faço não está bom".

Ser duro consigo mesmo é algo familiar para muitos de nós. Temos uma tendência a nos distanciar de emoções como a raiva, o medo e a vulnerabilidade cobrindo-as com autojulgamento. E é assim que alimentamos um pequeno (ou grande) tirano que vive dentro de nós. Ele aparece exatamente quando estamos em sofrimento. Naquele exato momento em que mais merecemos acolhimento, e não crítica.

E foi em um desses nossos encontros que sentamos, Daniel e eu, para conhecer mais sobre seu pequeno tirano interno. Visitamos momentos em que ele é realmente duro e frio. Percorremos exemplos de sua vida dos quais, ainda criança, lembrou de ter sido muito duro consigo

A SÉRIE DILEMAS é uma parceria entre a revista VIDA SIMPLES e a The School of Life e traz artigos assinados por professores da chamada "Escola da Vida". A série tem como objetivo nos ajudar a entender nossos medos mais frequentes, angústias cotidianas e dificuldades para lidar com os percalços da vida.

mesmo, principalmente com as notas da escola. E foi em um desses dias que ele, carinhosamente, apelidou seu pequeno tirano de "Zé". E se despediu de nosso encontro dizendo: "Vou levar o Zé para dar uma volta". Nesse dia, Daniel começou a aceitar a existência de uma parte de si. E viu que poderia fazer, a partir dali, uma escolha: amá-lo ou odiá-lo. Daniel passou a ter consciência de quando está julgando a si mesmo e aos outros: "Olha o Zé aí de novo!".

Um novo relacionamento

É assim que podemos começar um novo relacionamento com nós mesmos. Levar aceitação e compaixão para nosso tirano interno pode ser o caminho de início para uma nova relação conosco. Conhecendo aquela parte de que não gostamos, de que nos sentimos envergonhados ou raivosos em nós. Certamente nossos "Zés" aparecerão. E aí passaremos a conhecê-los, aprenderemos sobre seus hábitos e costumes. Reconheceremos neles, além da crítica e do julgamento, um instinto protetor. De alguém dentro de nós que não quer que a gente se sinta triste por nossas falhas, que se preocupa em ser melhor, em se desenvolver. Esse tirano salvou nossa pele em muitos momentos. Nos fez estudar para as provas, pois senão perderíamos o ano. Nos livrou de algumas broncas e castigos.

> Amar a nós mesmos envolve completo perdão, aceitação e respeito por quem somos, sobre as partes bonitas que nos habitam e também as sombrias

Nosso desejo por amor, atenção, aprovação e aceitação está na base do que gostaríamos de vivenciar. Muitas vezes conseguimos isso através dos outros: um pai, uma mãe, um irmão, um grande amigo ou um cuidador. Mas muitos de nós temos feridas desse desejo não correspondido. Sedentos desse amor não recebido, sentimos mágoa, tristeza e raiva, pois não fomos compreendidos, amados e aceitos como somos.

É assim que, através do autoamor, reavaliamos nossas cobranças para que os outros nos amem, compreendam e aceitem. E esse "outro", na maioria das vezes, está confuso e atarefado tentando resolver suas questões sobre a falta de amor e de aceitação que também não recebeu.

Amar a nós mesmos envolve completo perdão, aceitação e respeito por quem somos, sobre as partes bonitas que nos habitam e também as sombrias. Quando há autoamor, cuidamos de nós mesmos, honramos nossas limitações, estamos atentos às nossas necessidades. Desenvolvemos o mesmo carinho e cuidado que temos com um amigo querido. Como exemplo desse autoamor, podemos suavizar a nossa autocrítica quando erramos, cuidar da nossa alimentação, evitar ações que nos fazem mal ou prejudicam nossa saúde, ir àquela consulta médica que temos postergado, nos afastar de relacionamentos tóxicos ou evitar nos sabotar com ações inconsistentes com nossos valores.

A THE SCHOOL OF LIFE explora questões fundamentais da vida em torno de temas como trabalho, amor, sociedade, família, cultura e autoconhecimento. Foi fundada em Londres, em 2008, e chegou por aqui em 2013. Atualmente, há aulas regulares em São Paulo e no Rio. Para saber mais: theschooloflife.com/saopaulo

Substituiremos o velho e conhecido “eu não sou bom o suficiente”, “tenho que ser mais magro ou mais forte”, “preciso ser mais assim como ele”. As frases geralmente começam com: “tenho que”, “devo”, “é melhor que”. No entanto, a partir de agora, uma voz mais terna e amorosa toma lugar da antiga autocrítica. E é nessa hora que a compreensão de nossas limitações começa a emergir. Um entendimento sobre o quanto somos falhos e o quanto merecemos amor mesmo assim.

A descoberta desse amor por si pode vir das maneiras mais improváveis: de uma busca incessante por um relacionamento, a partir do medo da rejeição, pelo medo de ser (novamente) abandonado. Ou de ser bonzinho para que o outro nos aceite. Percebemos essa busca desenfreada pelo outro e não percebemos que nos tornamos mendigos de amor, aceitação e compreensão.

Despertar do amor

Através do autoamor nos tornamos responsáveis por dar, a nós mesmos, todo amor, cuidado e apoio que buscamos no outro sem sucesso. Oferecemos aquele colo e aconchego que almejamos. Desenvolvemos cuidado e atenção por nós. E esse amor sempre esteve dentro de nós, esperando para despertar.

Pesquisadores americanos estão em campanha para que as escolas substituam os programas de desenvolvimento de autoestima por programas de autocompaixão. Quando trabalham com a autoestima, eles observam um aumento da autocrítica e da competição. No programa de autocompaixão, o objetivo é suavizar a autocrítica e trabalhar com a cooperação do grupo.

Quando estamos aprendendo sobre o autoamor, geralmente confundimos com autopiedade ou pena. É comum ouvirmos: “Mas se eu for doce e gentil comigo mesmo eu vou me acomodar”. Essa é uma dúvida comum. Apesar do autoamor, não deixamos de buscar melhorar e nos desenvolver. O que vai mudar é a forma de agir e de se autodesenvolver. As ações serão as mesmas, mas a voz interna é de encorajamento, de persistência carinhosa diante dos desafios.

E foi parte desse processo de despertar que Daniel dividiu comigo em uma carta escrita para si mesmo. Ela dizia: “Você é a pessoa que acorda todos os dias comigo. Aquele que respira, anda e também com quem converso ou canto. Aquele que está comigo todo santo dia. É com você que adoeço, choro e divido as situações de raiva e as de alegria. Você é aquele que vai morrer comigo, aquele que me acolhe quando algo não sai como eu gostaria. Você é meu companheiro constante, minha casa e minha razão. Eu escrevo isso para você pois agora temos um ao outro. Você nunca mais estará só”. ■

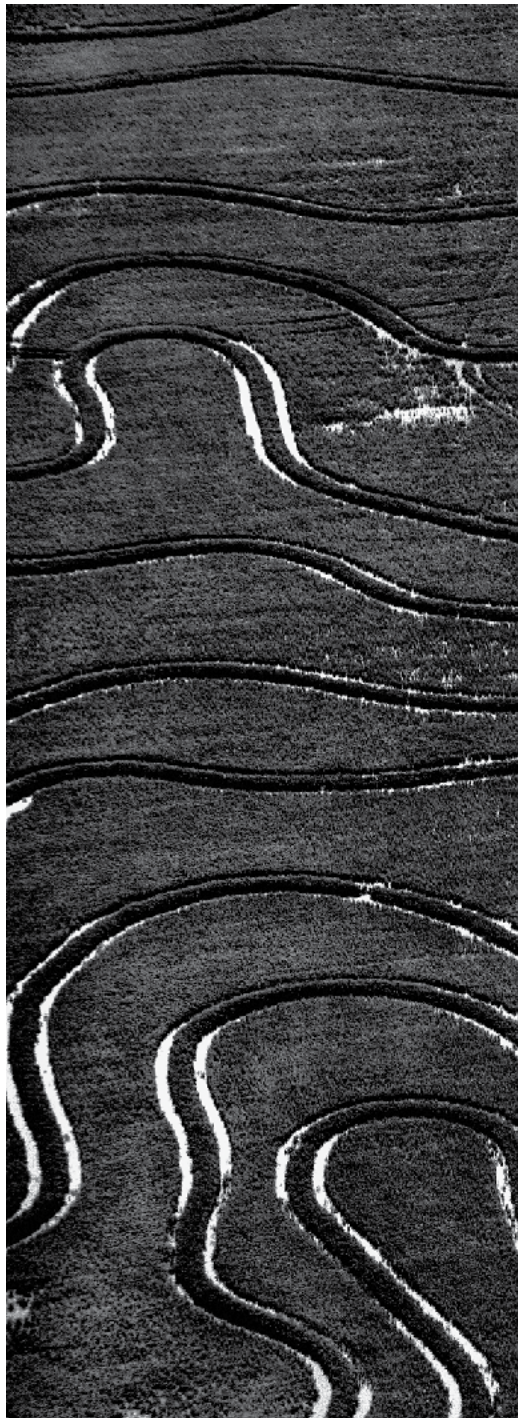
> Através do autoamor nos tornamos responsáveis por dar, a nós mesmos, todo amor, cuidado e apoio que sempre buscamos nos outros, mas que nunca obtivemos

---

KAREN VOGEL é psicóloga e especialista em terapia comportamental. Atua como psicoterapeuta de adultos, adolescentes e casais com atuação em compaixão, aceitação e mindfulness. É professora da The School of Life e dá aulas regulares sobre *Como Lidar com a Imperfeição*; *Amar a si Mesmo*; entre outras.

Água (in)finita

Quando olhamos para os nossos rios, temos a ilusão de que esse recurso é abundante para todos. Mas a realidade não é bem assim

TEXTO
Débora Zanelato
FOTOGRAFIA
Valdemir Cunha

O Brasil detém 12% do total de água doce do mundo. São 55 mil quilômetros de rios navegáveis, cerca de 23 mil lagos, lagoas, açudes e represas. E mais de 100 trilhões de metros cúbicos armazenados no nosso subsolo

ABUNDÂNCIA E ESCASSEZ. Falar de água no Brasil é lidar, o tempo todo, com o antagonismo. Nosso país tem a maior bacia hidrográfica do mundo, mas também um sertão seco – além de cidades que passam por crises de abastecimento. A relação que temos com esse recurso tão essencial é abordada no livro *Água* (Editora Origem), do fotógrafo Valdemir Cunha. Valdemir, que viajou pelo país nos últimos cinco anos para produzir a obra, também observou que ainda acreditamos na falsa ilusão de que a água nunca vai acabar. "O que boa parte das pessoas não sabe é que os ribeirinhos da Amazônia vivem cercados de água, mas não têm saneamento básico. A água não é tratada e os rios estão preservados principalmente porque há uma baixa ocupação da região", observa. "Menos de 10% da nossa população vive no Norte do país. Imagina se alguns rios de lá tivessem 20 milhões de pessoas perto de suas margens, como acontece com o rio Tietê, em São Paulo?", pontua. *Água* encanta pela beleza das imagens, mas também nos mostra que precisamos cuidar desse precioso recurso com mais responsabilidade. ■

VALDEMIR CUNHA *é fotógrafo e retrata questões ambientais há quase 30 anos.*

Mesmo detendo uma das maiores reservas de água do mundo, o livro de Valdemir Cunha evidencia que esse recurso também é escasso e não chega da mesma forma para todos os brasileiros

Ops, derrubei a torta!

Erros podem ser uma ótima fonte de aprendizado. Mas para isso precisamos olhar para eles com mais aceitação e tranquilidade

POR *Eugenio Mussak*

SE VOCÊ TRABALHA no mercado financeiro, opera na bolsa de valores, ou dirige um fundo de investimentos, está cansado do estresse da rotina de oscilações do mercado ou da instabilidade da economia e está pensando em largar tudo e fazer algo mais tranquilo, como abrir um restaurante ou apenas virar cozinheiro – afinal, cozinhar é uma grande paixão sua –, esqueça.

Se a ideia é fugir do estresse, você não poderia estar indo para um lugar menos apropriado. A cozinha de um restaurante costuma ser um lugar tenso nos dias cheios e, nos bons restaurantes, todos os dias são cheios. O chef recebe o pedido, pendura em um pequeno quadro de fácil visualização, ao mesmo tempo que grita a ordem para os responsáveis por cada prato. O que segue é uma coreografia perfeita, em que cada um sabe de sua responsabilidade, e a integração tem que ser total.

A cozinha é o lugar onde mora o "ponto". Aquela combinação milimétrica entre calor e tempo, algo que a maioria das receitas omite, e que só pode ser aprendido na prática, depois de muito errar, produzindo carnes secas, ovos pochés duros e massas desmanchadas. Tudo obra da maldade do ponto... Além disso, o molho da carne não pode ficar pronto nem antes nem depois do que a própria carne atingir o ponto perfeito. O suflê não pode desandar. É como comprar na baixa e vender na alta. É preciso estar atento.

Foi em uma dessas cozinhas, ditas perfeitas, com uma estrela na porta e a segunda quase chegando, que o jovem chef italiano Massimo Bottura trabalhava, com uma equipe também jovem mas já experiente. A cidade era Modena, para onde ele voltara depois de uma ótima experiência em Nova York. Como ele mesmo diz, Modena, na Itália, é a cidade dos carros velozes e da comida lenta – *fast cars and slow food*! Foi lá que surgiram a Ferrari e o Maserati. Foi também onde nasceu (Luciano) Pavarotti e seu inigualável alcance vocal. É lá que se produz o melhor queijo grana. E é lá que está uma das melhores gastronomias italianas, onde o clássico e o moderno se encontram em uma harmonia inesperada, cujo sabor confunde e encanta até os mais exigentes críticos.

Massimo tinha contratado um *sous chef (*o segundo comando na cozinha) japonês, que estava ali em um evidente esforço de aprimoramento. Quando voltasse para Tokyo, Takahiko Kondo seria considerado um mestre, e não lhe faltariam convites de restaurantes da badalada gastronomia internacional que se pratica no Oriente. Trabalhar em uma cozinha italiana tem o valor de um PhD. E lá estava Taka, com seu talento pessoal, acompanhado da paciência e determinação samurais, sempre atencioso e silencioso.

Foi numa noite de sábado que o acidente, que se tornou famoso, aconteceu. A casa estava cheia, e talvez um crítico Michelin estivesse no salão, disfarçado de cliente comum, como é do costume do famoso guia.

Um dos segredos da boa cozinha, além da qualidade dos ingredientes, dos temperos e do talento de quem nela trabalha, é sua organização impecável. Nada pode faltar, e nada pode sobrar. A quantidade de produtos disponíveis é calculada pela demanda provável, e é importante calcular bem, pois, se faltar, vexame, se sobrar, prejuízo.

RETRATO *Paula Fabrizio*

Na cozinha e na vida devemos aprender com nossos erros, acreditar na reconstrução e usar a criatividade para produzir, a partir disso, algo ainda melhor

A noite estava encerrando e tudo tinha corrido bem até então, quando a última mesa fez o último pedido: duas fatias de torta de limão. Depois, dois expressos, quem sabe um *limoncello* (licor de limão), e pronto, mais um expediente seria encerrado *comme il faut* (como convém).

Takahiko, já cansado, abriu a porta da geladeira das sobremesas e, com alívio, viu as duas últimas fatias de torta, esperando para serem saboreadas. Ao retirar as tortas, entretanto, o inesperado se fez presente. Uma fatia foi cuidadosamente colocada sobre o prato de sobremesa, mas a segunda, misteriosamente, caiu das mãos habitualmente firmes do samurai, ficando a metade no prato e a outra metade espalhada sobre a bancada de trabalho.

"*Oops! Mi è caduta la crostata al limone.*" ("Ops! Derrubei a torta de limão.") O que se seguiu foi um silêncio profundo. Todos olharam para o japonês desastrado, e em seguida para Massimo, o chef italiano. Poder-se-ia ouvir uma mosquinha voando, se houvesse um desses dípteros em uma cozinha imaculadamente limpa. Todos esperavam uma bronca, impropérios contra a desatenção, o desleixo. Mas esse não é o estilo do chef Massimo. Tudo o que ele disse foi: "*Dire di nuovo, Taka*" ("Diga de novo, Taka!").

O japonês, que depois contou que naquele momento tinha pensado que por um erro equivalente um ancestral seu teria cometido harakiri, repetiu que tinha, simplesmente, derrubado a torta, falando agora em inglês: "*I dropped the lemon tart, chef*"! "Pois vamos reconstruir a partir do que temos!", disse o chef italiano, conhecido por manter na cozinha um clima ameno e cordial, ao contrário de muitos dos colegas famosos, que acham que gritar, destratar os funcionários e jogar panelas no chão fazem parte obrigatória da liturgia. O que se viu a seguir foi uma fabulosa combinação de liderança, resiliência e criatividade.

Para o encanto de todos que assistiram à cena, o chef Massimo rapidamente criou um novo prato, uma nova sobremesa a partir daquele desastre. Começou espalhando zabaione de limão sobre um prato, criando uma sensação de algo derramado por acaso. A torta quebrada foi colocada sobre essa superfície, como se tivesse sido quebrada de propósito. A torta que estava inteira foi quebrada também, e remontada com uma precisão artística que encanta aos olhos antes de ser comida. A nova sobremesa ficou belíssima!

"Naquele momento criamos uma nova sobremesa" – disse Massimo depois. A sobremesa aparece hoje no cardápio da Osteria Francescana com seu nome de batismo: "*Oops! I dropped the lemon tart*". Para Takahiko, ficou o ensinamento de que devemos aprender com nossos erros, acreditar na reconstrução e usar a criatividade para produzir, a partir disso, algo ainda melhor.

Na cozinha, como na vida, valem a competência, a dedicação e o talento, mas também a resiliência, a criatividade e o empenho. Em qualquer situação, e em qualquer fase da vida, depois do "Ops, deixei cair!", pode vir o "Oba, olha o que eu acabei de criar!". Só depende de você. ■

EUGENIO MUSSAK *já deixou cair muitas tortas pela vida e afirma que sempre fez algo melhor a partir do que sobrou.*

Digerindo fantasias

Muitas vezes precisamos de um tempo para conseguir, finalmente, digerir sentimentos e deixar vir à tona as nossas verdades

POR *Diana Corso*

SAIO BOBA do cinema, nunca tenho palavras sobre o que acabei de assistir. Se alguém pergunta minhas impressões, ou pior, espera algum veredicto sobre o filme, posso até balbuciar alguma banalidade cheia de exclamações. Se logo se arma algum tipo de debate a respeito, acabo concordando com a última colocação, mesmo que seja oposta a uma que anteriormente pareceu-me brilhante. O sentimento que me domina ao acender as luzes é de assombro e confusão. Essa confissão parece estranha para quem me conhece, pois canso de participar de debates e de escrever sobre filmes recém-lançados. Quem me escuta ou lê pensa que saio do cinema cheia de apreciações estéticas e psicanalíticas.

O momento dos créditos finais é similar ao lento despertar de um sonho, em que tentamos fisgá-lo pela ponta do rabo, enquanto ele foge sorrateiro para o reino de sombras. Em filmes e sonhos estamos frente a uma trama da qual sentimos ter feito parte, mesmo que saibamos tratar-se de uma ilusão. A magia do cinema depende desse empréstimo do sonho: o envolvimento emocional.

A agilidade de emitir uma opinião pode ser privilégio de iniciados, por exemplo, deve ser mais fácil para quem tem uma cabeça acostumada a essa linguagem. Cineastas e cinéfilos enxergam detalhes de bastidores, decifram as cenas como mágicos assistindo a um espetáculo de ilusionismo. Porém, creio que também eles ficam meio catatônicos quando encontram uma obra que os impacta. Para os psicanalistas, os sonhos falam uma língua que lhes é familiar, sabem como enfrentar algumas de suas charadas. Porém, dormindo estão à mercê das peripécias oníricas como qualquer leigo.

Para o espectador comum, entre os quais me incluo, um filme na escuridão compartilhada com desconhecidos é uma experiência da qual emergimos desalinhados, com a maquiagem escorrida, as roupas amarfanhadas. Para sair precisamos de um tempinho para pentear as ideias. Os opinantes peremptórios, aqueles que para quem o veredicto se ilumina junto com a sala de exibição, são, em sua maioria (excluindo os especialistas no assunto), gente que não se deixa descabelar.

Nos dias que correm, opiniões ligeiras e inabaláveis sobre tudo dominam mesas de bares, redes sociais e todo tipo de ambiente social. Ninguém pode correr o risco de duvidar ou de não saber o que dizer. Qualquer ideia do senso comum, ou mesmo cacos de referências, pode servir para livrar-se da inquietação. Quem está ainda processando o que viveu e percebeu que ainda não sabe nem o que pensar se avexa. Quem não opina enfaticamente é considerado burro ou fraco.

No caso do cinema, por exemplo, um filme viaja dentro da nossa mente, encontrando-se com sentimentos e referências a seu bel prazer. O que iremos achar é resultado da lenta digestão daquela trama que nos envolveu. A voz que finalmente surge, após minutos, horas ou dias de elaboração, trará junto algumas de nossas verdades. É preciso ter coragem para deixar a arte e a fantasia tomarem a palavra em nós. ■

DIANA CORSO *é autora do livro* Tomo Conta do Mundo – Conficções de uma Psicanalista.

RETRATO *Paula Fabrizio*

Não penso nesses termos

Muitas de nossas conversas usam referenciais que nos aprisionam e não dão conta da grandeza que é a vida

POR *Gustavo Gitti*

VOCÊ PERDOARIA uma traição? Qual o próximo passo em sua carreira de sucesso? Como aumentar a autoestima? Quanto amor você sente? O quanto é saudável ceder no casamento? Onde estão os valores da família brasileira? Por que a lei da atração não funciona para mim? Como achar sua essência e seu propósito? Em que ponto uma paixão vira amor? Como sair da rotina? Monogamia ou relacionamento aberto? Como lidar com pessoas negativas?

Seria falta de educação, mas eu gostaria de responder a tudo isso com "Eu não penso nesses termos". Quando é um jornalista desavisado, encaro como uma tentativa de comunicação e direciono. Quando é uma pessoa pedindo ajuda, às vezes é benéfico mostrar como cada conceito só atrapalha. Antes de sair em busca da resposta, é melhor analisar se estamos com uma boa pergunta. Muitas de nossas perguntas são expressões dos enganos que nos aprisionam – tentar responder nos enreda ainda mais. Até a linguagem com a qual descrevemos os problemas guarda diversos pressupostos que herdamos sem ceticismo.

Não é uma questão de trocar palavras, mas de operar a mente com referenciais mais amplos. Não é tampouco o caso de ser chato, de criticar ou de discordar. Estamos removendo o chão da pergunta, abrindo um diálogo para além da bolha de onde veio a questão. Faça um teste: pergunte "A, B ou C?" e peça que o outro fale livremente. Alguns se acham espertos soltando um "D!" e poucas pessoas falam "crocodilo" ou "149". Com essa mente condicionada, viramos escravos de referenciais que rapidamente se naturalizam.

Uma pessoa pode pensar: "Que bela carreira! Nada como trabalhar com o que gosta!". Mas o outro talvez responda: "Eu me aproximo dos seres e me alegro quando consigo beneficiá-los de algum modo". Sem pensar em termos de "carreira", não há tal coisa a ser apontada: que carreira? O brilho dos olhos é compaixão, não exatamente um sentimento de gostar do que faz.

Não importa o quão sofisticado seja nosso pacote de teorias, ele nunca chega a dar conta da profundidade das coisas. Nagarjuna (séc. II), um dos maiores mestres budistas, usava uma lógica chamada tetralema para refutar quatro afirmações insuficientes diante da realidade: é; não é; é e não é; nem é nem não é. Atualmente a escritora e professora budista Elizabeth Mattis Namgyel costuma dizer que poderíamos ser tão fluidos quanto as experiências da vida, com um coração capaz de se flexibilizar até acomodar qualquer situação. Olhe ao redor: cada fenômeno é um convite para que nossa mente se torne tão ampla quanto a própria vida.

Convido você a participar dessa brincadeira: diante de uma pergunta com referenciais estreitos, experimente dizer: "Não penso nesses termos". Ninguém espera esse "esticador de horizontes" (expressão criada pelo escritor Manoel de Barros). Com uma mente sem rigidez, podemos transitar livremente entre os infinitos referenciais para compreender e alargar os mundos que chamamos de pessoas. ■

GUSTAVO GITTI *é professor de TaKeTiNa (florescimento humano pelo ritmo). Seu site é gustavogitti.com*

RETRATO *Paula Fabrizio*

Autocrítica do privilégio

Para conseguir criar uma sociedade mais justa para todos nós é preciso, antes, reconhecer a origem da desigualdade

POR *Lucas Tauil de Freitas*

MILENAR, o privilégio é o primogênito da lei do mais forte. Desde que o mundo é mundo é dessa maneira. Por princípio, o privilégio cuida dos seus à custa dos demais. Parasitário, ele não se sustenta só. Não há privilégio social sem opressão.

A opressão, por sua vez, tem cozimento lento. O oprimido ignora sua própria condição e muitas vezes não reage ao abuso. Acontece que o privilégio não entende limites e só cede na marra. A cena se repete, monótona, ao longo da história, um privilégio por vez. A exploração tensiona além da conta e a corda arrebenta. A gota d'água se ergue e o tacho inevitavelmente transborda. Sem alternativa, os maltrapilhos seguem para as ruas. A massa, antes disforme e inerte, torna-se uma onda. As forças de segurança fazem o que podem, mas não há remédio para isso. Frente a esse tipo de tsunami, nada consegue ficar de pé.

Um foco depois do outro, as revoltas contra o privilégio tomam todo o planeta. Foi assim com o fim da monarquia, com a podridão escravocrata e com o direito ao voto das mulheres. A nova moral esparrama-se e o que era um privilégio debaixo do pano ganha visibilidade e torna-se plenamente inaceitável.

Mas o privilégio não limpa sua própria privada. Mimado e infantil, ele escuta pouco, e quando não é ouvido, bate. Forte e duro de aniquilar, o privilégio é pior que vampiro ou lobisimem em filme barato. Nem bala de prata nem estaca de madeira funcionam para acabar com eles. Nesses casos, só uma educação libertadora pode funcionar. Sem ela, o sonho do oprimido é tornar-se, um dia, também um opressor. As palavras são do (educador) Paulo Freire, nosso "caçador de vampiros".

Assim como seus primos da família do preconceito, o mimado e infantil privilégio de tão clarinho quase não se vê. É exatamente na falta de transparência que ele sobrevive. E não adianta fazer de conta que não é com você, que privilégio quase todo mundo tem um pouco. Quando não é de classe, é de gênero. E quando não é de cor é de cidadania. Vivemos em um mundo de privilégios diversos e só vamos fazer algo a respeito quando esses mesmos privilégios tiverem visibilidade.

Em pleno século 21, o privilégio sobrevive com mimos medievais, nas águas turvas do capital livre e da meritocracia. São 62 indivíduos, brancos e machos em sua grande maioria, que concentram metade da riqueza da Terra, o nosso planeta, sabe? Por aqui, apenas um em cada dez habitantes vive em uma democracia plena e metade das pessoas é submetida a regimes autocráticos.

Olhando assim, até que a goleada de sete a um que o Brasil levou do privilégio não parece tão ruim. Só que não, pois ele não conhece limites e abusa do jumento até a carcaça romper. Tentaram eliminar o Ministério da Cultura, subjugaram a Corregedoria Geral da União. Ameaçam as leis trabalhistas e o Bolsa Família. O próximo bote vai ser no fim do financiamento privado de campanha. Vamos ficar quietos com as esporas no lombo ou vamos marchar e bater panelas até que eles não possam dormir? Resistência pacífica neles. ■

LUCAS TAUIL DE FREITAS *devia escrever sobre a vida de uma família nômade, mas não tem sangue de barata.*

RETRATO *Paula Fabrizio*

Como deveria ser

Aceitar o momento presente, mesmo se ele não corresponde ao que você gostaria, é o primeiro passo rumo à mudança

POR *Paula Abreu*

O BRASIL é o segundo país mais estressado do mundo. Mais de 70% da população experimenta regularmente sintomas físicos e psicológicos causados pelo estresse. Hoje tenho uma boa e uma má notícia pra você. A boa é que muito provavelmente a maior causa do seu estresse está em uma única palavra. Ao eliminá-la do seu vocabulário e da sua vida, você vai se sentir cada vez mais tranquilo e em paz. A má notícia é que eliminar essa palavra da sua vida é simples, mas não é fácil.

A vida é Deus em ação. Se você não acredita em Deus, chame de Universo, Cosmos, Amor, ou mesmo o Campo Unificado Descoberto Pela Física Quântica. Fato é que existe uma Inteligência Superior regendo tudo o que acontece a cada instante no mundo – inteligência essa já reconhecida pela ciência. Essa inteligência leva o mundo a caminhar em uma única direção, que é a da evolução. E você, por incrível que pareça, faz parte do mundo e desse plano evolutivo do Universo.

Se a vida é Deus em ação, e se está cientificamente comprovado que existe uma Inteligência Superior por trás de tudo o que acontece no mundo, não há erros no Universo: o momento presente é sempre perfeito. Acontece que, assim como quando colocamos um endereço no GPS do carro, na vida também enxergamos apenas um pedacinho do mapa da nossa jornada: os próximos 20 metros, mais ou menos.

Muitas vezes, a gente tem a nítida sensação de ter desviado da rota, ou pegado um caminho errado, ou mesmo de estar perdido. Esquecemos que o momento presente é sempre perfeito, e nos voltamos contra ele. Rejeitamos ou resistimos à realidade, seja ela o nosso trabalho, nossos relacionamentos, nossa saúde ou situação financeira. E aí usamos inadvertidamente a tal palavrinha que é a causa de todo o estresse: *deveria*.

Toda vez que você se estressa, é porque você acredita que o mundo não está funcionando exatamente do jeitinho que você gostaria. Do jeitinho que *deveria*. Mas, pare um minuto e reflita sobre o seu passado: quantas vezes você passou por um problema, ou mesmo viveu uma grande tragédia e, meses, anos ou décadas depois, olhando para trás, viu que aquilo foi importante para você e, muitas vezes, o melhor que poderia ter acontecido na sua vida? Pode ter sido uma demissão, separação, divórcio, uma doença grave ou mesmo a morte de uma pessoa querida. Naquele momento, você pode ter se sentido sem chão, perdido, desamparado, frustrado ou com raiva do mundo. Mas, depois de um tempo, o que aconteceu? Você cresceu, foi forçado a descobrir talentos, desenvolver novas habilidades, abriu os olhos para possibilidades que antes não enxergava, passou a ver o mundo de uma nova perspectiva e... evoluiu! (psiu, lembra que esse é o plano do Universo?).

Aceite o momento presente, mesmo quando ele – momentaneamente, não se esqueça disso! – não for o que você acredita que deveria ser. E só utilize essa palavra a partir de hoje para lembrar que tudo está acontecendo do jeitinho como deveria, o tempo inteiro. ■

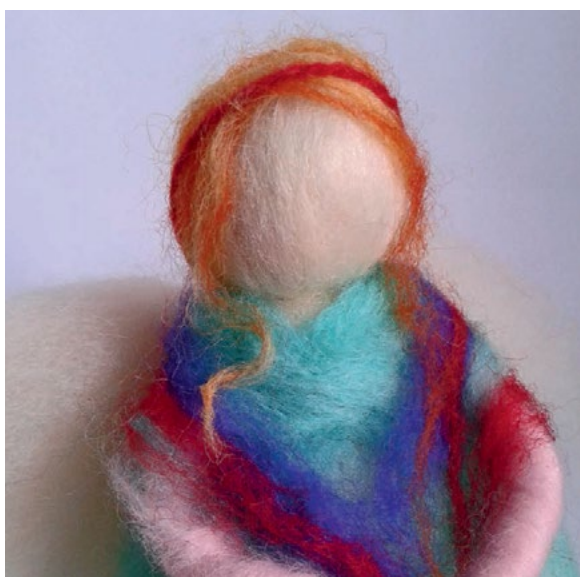
PAULA ABREU *é coach e autora do livro* Escolha Sua Vida *(Sextante). Seu site é escolhasuavida.com.br.*

RETRATO *Paula Fabrizio*

TEXTO E EDIÇÃO *Ana Holanda*

Brincadeira à moda antiga

Artigos de tecido são a especialidade de uma arquiteta paulista que redesenhou a carreira a partir das lembranças de infância

A ARQUITETA Paula Antar idealiza casas. Mas não qualquer uma. Ela transforma as moradias da infância em projetos reais. Explico: Paula tem um ateliê, o Bitôô, em São Paulo, onde costura cabanas e casinhas. Tudo de pano. Ela também dá vida aos eletrodomésticos para mobiliar o espaço, claro – e que são muito graciosos. Para completar a brincadeira, produz bonecas, sempre em tecido, inspiradas na filosofia Waldorf. A saber, o nome do ateliê é uma homenagem ao cobertorzinho que Paula arrastava para todos os lados quando era criança. O Ateliê Bitôô nasceu há pouco mais de dois anos. "Quando meu filho Caio nasceu, há seis anos, decidi me dedicar só a ele. Com o tempo, acabei repensando minhas escolhas profissionais", conta. Ao fazer um trabalho de coaching, ela percebeu que sentia muita falta de executar algo com as próprias mãos. A atividade manual é algo que remete para os melhores anos de sua meninice. "Cresci próxima da minha avó Wilma, em seu ateliê de costura. Eu adorava estar ali, no meio dos tecidos e da máquina", conta. Um belo dia, Paula teve a ideia de fazer casinhas de pano e assim unir as memórias queridas da infância e dos dias passados ao lado da avó costureira. As primeiras encomendas surgiram e rapidamente o passatempo virou negócio. "Quando as pessoas olham para o meu trabalho resgatam a própria história e acabam comprando uma cabana ou uma casinha para os filhos. É uma forma de perpetuar as memórias gostosas", diz. Inspiração para Paula é o que não falta. "Minha casa vive cheia de crianças por conta do Caio." As peças são vendidas, em geral, sob encomenda, de acordo com o gosto, os sonhos e os desejos de cada um.

ATELIÊ BITÔÔ | bitoo.com.br

RESGATE DA HISTÓRIA

Filme da brasileira Tata Amaral nos obriga a olhar para o passado recente, marcado pela ditadura, violência e falta de liberdade

UM DIRETOR DE TEATRO, Telmo, interpretado lindamente pelo ator Carlos Alberto Riccelli, em busca da própria história. O filme, que acaba de estrear, *Trago Comigo*, da diretora Tata Amaral, fala sobre a trajetória de Telmo, que no passado foi membro da luta armada durante a ditadura militar, em resgatar a memória – ele não consegue lembrar desse período. O diretor decide montar uma peça com jovens atores, recriando os momentos de tortura pelos quais passou. As imagens que começam a surgir vão trazendo um novo sentido para a vida dele e nos mostram que falar sobre fatos sombrios da história é essencial para os dias de hoje. A ficção traz, ainda, depoimentos de pessoas reais, gente que foi torturada – e essas falas nunca são fáceis de ouvir. *Trago Comigo* foi montado a partir da série homônima veiculada na TV Cultura, em 2009, e já recebeu alguns prêmios por aqui e também em um festival na Bolívia.

Mistério e romance

Livro bom para ler em um final de tarde de domingo. Assim é o gracioso *A Caderneta Vermelha.* Ah, você começa a ler e termina no mesmo dia. A narrativa é envolvente e a leitura, rápida. O cenário é Paris e conta a saga do livreiro Laurent em busca da dona da tal caderneta vermelha, resgatada em uma bolsa feminina, abandonada numa lixeira. Ao vasculhar as anotações do objeto, Laurent vai descobrindo – e se encantando por – sua dona. Há uma certa dose de mistério nisso, claro.

A CADERNETA VERMELHA

Antoine Laurain, Alfaguara, R$ 34,90

Amor ilustrado

A ilustradora inglesa Philippa Rice ganhou fama na web com suas tirinhas delicadas que retratam os detalhes de uma história de amor, inspirada, aliás, em sua vida – ela namora o também ilustrador Luke Pearson. O trabalho virou livro *Soppy – Os Pequenos Detalhes do Amor*, editado pela Fábrica 231, selo da Rocco. Os desenhos são todos em vermelho, preto e branco e contam momentos diários que os casais compartilham – ou pelo menos deveriam –, como ir fazer compras no supermercado, cochilar no sofá, puxar a coberta na cama.

SOPPY

Philippa Rice, Fábrica 231, R$ 24,50

Livro e música

A cantora lírica brasileira Giovanna Maira já é conhecida pela sua bela voz. Agora ela conta no livro *Escolhi a Vida* sua trajetória, uma história que pode servir de inspiração para todos nós. Giovanna é deficiente visual desde o primeiro ano de vida e precisou ultrapassar muitos obstáculos. "Aprendi que o mundo, apesar de ser recheado de imagens e cores, também é repleto de maravilhas que os olhos não são capazes de enxergar", ensina. A obra vem acompanhada de um CD com três faixas de sua obra.

ESCOLHI A VIDA

Giovanna Maira, Sesi Editora, R$ 56

FOTOS DIVULGAÇÃO

DO COMPUTADOR PARA A MESA DE REFEIÇÕES

Cursos online ensinam a preparar todo tipo de prato. Selecionamos algumas opções interessantes e que vão além do beabá

[1]

1 Usar ingredientes naturais e prepará-los de um jeito simples. Esse é objetivo do interessante Cozinhando Consciente. A ideia da idealizadora do curso, a mineira Mônica Souza, é tornar as pessoas independentes na cozinha e ajudá-las a ter escolhas alimentares conscientes e melhores.

COZINHA CONSCIENTE
www.cozinhaconsciente.com.br

2 O módulo Pães e Doces sem Glúten e sem Lactose foi desenvolvido pela chef e consultora Bruna Pavão para o Eduk, um portal de cursos online voltados para a educação. O bacana dessa aula é que Bruna ensina a preparar delícias como brownie, torta de frutas, profiteroles ou roscas sem glúten ou lactose na receita.

BRUNA PAVÃO | www.eduk.com.br

3 A capixaba Melissa Setubal cozinha desde a adolescência, quando assistia programas de culinária na TV. Hoje, ela é coach de saúde. Seu curso Cozinha Prática e Saudável para o Dia a Dia ensina, por meio de técnicas fáceis, a preparar café da manhã, almoço e jantar, lanches e sobremesas.

MELISSA SETUBAL
www.melissasetubal.com.br/

4 Em Receitas Fáceis e Saudáveis, também disponível no portal EduK, a chef funcional Malu Lobo ensina a fazer temperos e molhos e também pratos quentes, como burguer de pescada com goji berry, o suflê de ricota com tomate seco e alho-poro e um delicioso cupcake de banana com calda de frutas vermelhas.

MALU LOBO | www.eduk.com.br

Skate ilustrado

Os shapes encantadores da foto são assinados por Bruna Vettori, ilustradora. A artista de Florianópolis deu um novo significado para a sua vida, pessoal e profissional, com o projeto Rotina&Rabisco, que ilustra de maneira delicada cenas do cotidiano com frases inspiradoras. O projeto começou nas redes sociais e, no ano passado, virou livro ilustrado. Agora, Bruna, em parceria com a empresa Vento Skate, está assinando uma série de shapes, produzidos a partir de madeira certificada e de maneira artesanal. As peças são feitas sob encomenda.

ROTINA&RABISCO
facebook.com/rotinaerabisco

FOTOS DIVULGAÇÃO, [1] GRINVALDS/ISTOCK

"Num sábado à noite, em janeiro deste ano, eu e meu marido, Pedro Henrique, fomos com meu pai e meu avô para a casa de um tio, que mora um pouco afastado da cidade. Levamos a nossa cadelinha Eva junto. Enquanto "os mais velhos" jogavam baralho, eu, o Pedro e a Eva ficamos na varanda, em um momento família. Eu estava sentada colorindo e o Pedro, lendo notícias enquanto Eva descobria o ambiente. Foi quando vi essa imagem que me chamou muito a atenção pela beleza e pelos tons de caramelo. Do lado de fora dessa janela tem muito verde e uma horta linda, além de muitos bichinhos. Com certeza os cheiros a atraíram bastante."

— Raissa *Bamberg,* Teófilo Otoni, MG

VIDA SIMPLES quer saber como você enxerga as ruas, as cenas, os personagens da sua cidade. Mande sua fotografia para *vidasimples@maisleitor.com.br*